Ciprian Bachigeanu

TERAPIA NATURISTA CU LEGUME SI FRUCTE

Astazi este deja cunoscut ca foarte multe boli pot fi prevenite, ameliorate si chiar vindecate cu ajutorul unor alimentatii mixte in care legumele si fructele trebuie sa fie preponderente. Principalele proprietati ale acestora se datoreaza faptului ca ele contin asemenea plantelor medicinale, numeroase principii active dintre care as enumera: uleiuri volatile, glicozidele, flavonoidele, enzimele, antocianii, compusi sulfurati, saruri minerale.

Legumele si fructele sunt importante si prin continutul lor de vitamine, acestea fiind si factorii nutritivi si catabolici. Cu exceptia vitaminelor D si B12 care se afla in cantitati foarte reduse in unele legume si fructe, celelalte vitamine A, C, B1, B2, B6, se gasesc in diferite cantitati si proportii. In continuare voi enumera principalele proprietati nutritive si sanogenetice ale fructelor si legumelor.

Glucidele, in special glucoza, levuroza si fructoza constituie o importanta sursa de energie pentru organism. Pe langa vitaminele de care am amintit ca le contin, fructele si legumele mai contin si saruri minerale cum ar fi (Ca, Na, K, P, Fe) care sunt de asemenea indispensabile organismului uman. Avand in componenta lor celuloza, fructele si legumele sunt stimulente ale tranzitului intestinal, tranzit cu implicatii deosebite in ceea ce priveste echilibrul somatic, cat si echilibrul psihic si starile de spirit. Dintre virtutiile terapeutice ale **zarzavaturilor** amintim ca telina si cicoarea sunt aperitive, ridichiile si salata sunt laxative, sparanghelul, prazul, pepenii sunt diuretice, usturoiul si ceapa sunt vermifuge, varza rosie este expectoranta, iar cea alba este cicatrizanta.

Dintre **fructe**, macesele au proprietati diuretice, urolitice, antiseptice, gutuile au proprietati astringente, emoliente, prunele proprietati stimulative ale sistemului nervos, dezintoxicante, ciresele au actiune depurativa, sedativa si tonica, pentru sistemul nervos. Lamaia, portocalele, grepfruit sunt fructe exotice care joaca un rol important in metabolismul celular, in remineralizare. Legumele si fructele se pot consuma ca atare, fie preparate sub forma de sucuri.

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Ciprian Bachigeanu

FITOTERAPIA

"Fitoterapia a fost din totdeauna"

Fitoterapia, adresandu-se uneori bolnavilor cronici, presupune un tratament de lunga durata, bine condus, cu respectarea in acelasi timp a celorlalte indicatii medicale. Primele date care atesta ca sumerienii foloseau plantele medicinale in scopuri terapeutice sunt datate cu 6000 de ani i.e.n., care descriau numeroase plante folosite de acestia in tamaduirea bolilor. In antichitate, Hipocrat cel mai cunoscut medic, a scris lucrarea "Corpus Hipocraticus", in care sunt descrise peste 200 plante medicinale. Arabii au fost primii care au reusit sa obtina medicamente din plante, sub forma de ceaiuri, siropuri, cataplasme. Chiar Herodot ne arata ca dacii aveau cunostinte si foloseau plantele medicinale pentru prepararea diferitelor leacuri. Astfel intr-o copie vieneza a celebrei opere a lui Dioscoride, intitulata "De materia medica", scrisa in primul secol al erei noastre, gasim 24 de denumiri dacice ale unor plante medicinale. Poetul latin Vergiliu, referindu-se la bogata varietate de plante aflate pe litoralul romanesc al Marii Negre, afirma intr-una din scrierile sale ca "Pontul da leacuri" ca foarte multi se aventurau in necunoscut, luandu-si toate riscurile care decurgeau din aceasta aventura, pentru a culege ierburile tamaduitoare din Pont. "Multe ierburi rodeste Pontul" preciza el.

Prima Farmacopee Romana, aparuta la Bucuresti in anul 1862, cuprinde 300 de remedii simple, din care 217 erau de origine vegetala, pentru ca mai tarziu in Farmacopeea din 1976 care este si acum in vigoare, sa se indice ca produsele vegetale intra in medicamente intr-o proportie de 32 %. Astfel citez cateva din cele mai uzuale produse farmaceutice romanesti care au in formula lor substante active din plante: codamina, cofedol, digitalina, digoxin distonocalm, ergomet, extraveral, fasconal, lizadon, nervocalm, scobutil, sirogal, ulcerotrat. Daca stramosii nostri foloseau plantele medicinale conform traditiei, astazi folosirea lor ar trebui fundamentata stiintific, pe baza probelor si cercetarilor de laborator. Acest lucru insa se realizeaza cu multa inertie si foarte putini specialisti sunt receptivi. Si iata ca in mileniul 3 suntem nevoiti sa folosim traditia romaneasca si leacurile babesti asa cum au fost ele transmise din generatie in generatie. De altfel, capitolul fitoterapiei este departe de a fi incheiat si asta oriunde in lume, chiar daca industria medicamentelor alopate este mai puternica decat cea a armamentului. Acesta pe de o parte, pentru ca exista inca multe plante medicinale care asteapta sa fie descoperite sau redescoperite, pe de alta, pentru ca chiar plantele medicinale cunoscute nu si-au dezvaluit in intregime tainele.

Principii de baza ale fitoterapiei

La baza valorii terapeutice a plantelor medicinale sta relatia dintre structura chimica a substantelor active si actiunea lor farmacodinamica pe care o exercita asupra elementelor reactive ale organismului. Unele plante au proprietati farmacodinamice multiple datorita faptului ca majoritatea plantelor medicinale au o compozititie chimica complexa, incepand de la 2 - 3 compusi si ajungand pana la 20 - 30 substante chimice identificate. Atunci cand folosim ceaiurile medicinale sau

amestecuri de tincturi, pulberi de plante sau alte forme farmaceutice complexe care contin substante active diferite, actiunea farmacodinamica poate fi amplificata sau diminuata. In alte cazuri nu numai asocierea gresita poate duce la insuccesul scopului terapeutic, dar se pot obtine efecte contrare, nocive cunoscute sub denumirea de reactii adverse. Un tratament corect se face numai pe baza de diagnostic corect, ori acest lucru nu se poate face decat pe baza examenelor clinice si de laborator facute de un medic generalist.

Din aceste date prezentate reiese primul principiu al fitoterapiei, de altfel ca pentru orice alt medicament si anume acela ca produsul farmaceutic obtinut din plante sa fie eficient si sa nu fie nociv pentru organism.

Al doilea principiu al fitoterapiei, este utilizarea speciilor de plante cat mai adecvat tratamentului afectiunii de care sufera bolnavul, punandu-se accentul in mod deosebit pe toleranta innascuta sau dobandita si pe biodisponibilitatea individualizata a medicamentului. Pentru obtinerea unor efecte terapeutice in Psoriazis, care fiind o boala cronica, este necesar un tratament de lunga durata, bine condus, facut cu constiinciozitate si respectand in acelasi timp si celelalte indicatii.

Al treilea principiu al fitoterapiei pune accentul pe respectarea unui regim alimentar adecvat si pe ceilalti factori terapeutici. In cazul de fata putem porni de la ideea ca organismul uman nu trebuie privat prin regimuri alimentare stricte, in care anumite alimente sunt permise si altele interzise, deoarece omul nu poate trai o viata intreaga cu aceste privatiuni. Si mai exista si posibilitatea ca la intreruperea regimului boala sa recidiveze.

Rezultatul obtinut de mine a fost si datorita faptului ca plantele medicinale se adreseaza prin definitie organismului, nu in exclusivitate unui anume organ, fapt extrem de important stiut fiind ca cea mai banala suferinta nu se mentine cantonata doar intr-un sector anume al organismului, ci se repercuteaza asupra acestuia in intreg ansamblul sau, chiar daca noi nu sesizam aceasta.

Asadar fitoterapia nu se adreseaza bolii, ci bolnavului.

Imbolnavindu-ma de Psoriazis si avand in fata perspectiva sumbra a atator cazuri care nu se puteau rezolva, mi s-a intiparit in minte, ceea ce spunea cunoscutul fitoterapeut Ovidiu Bojor in legatura cu modul de actionare al plantelor medicinale asupra organismului: ”Organismul uman - precizeaza acesta – seamana in ansamblul lui cu un mecanism care la un moment dat nu mai functioneaza perfect. Dorind sa aducem acest mecanism in starea lui initiala, va trebui sa descoperim acele ansambluri sau subansambluri ale mecanismului, care au provocat “griparea” motorului. In cazul masinii, aceasta operatiune este simpla, examinam piesa cu piesa pana vedem care dintre ele produce defectiunea. In cazul omului, pentru ca “masina“sa functioneze ar trebui verificata starea tuturor celulelor fiindca in ultima instanta boala are loc la nivel celular. Desigur, atat prin chimioterapie, cat si prin fitoterapie se incearca a se preveni ori repara dereglarile survenite, numai ca surubelnita naturala a fitoterapiei este ceva mai fina decat cea artificiala a chimioterapiei de sinteza si se potriveste mai bine la mai multe celule, fiind parte integranta din viata, rezultat al proceselor vitale celulare. Ceea ce ne ofera celula vegetala a plantei medicinale este mult mai aproape de celula animala a organismului nostru.

Ciprian Bachigeanu

Acupunctura si fitoterapia in Psoriazis

Tratamentul prin acupunctura a fost mentionat si descris pe scurt, pentru prima data in tara noastra, de N. Vatamanu, in monografia “Reflexoterapia moderna”, publicata la editura “Orientarea” in anul 1934. Initiatorul acupuncturii practicate la noi a fost Ion Bratu (1910 -1965), personalitate medicala de prim ordin la acea vreme. In anul 1973, a avut loc la Bucuresti primul “Simpozion National de Acupuntura”, lucrarile prezentate atunci fiind adunate intr-un volum intitulat “Manualul de acupunctura” (N. N. Gheorghiu, Cr. Dragomirescu, C. Raut, C. Ionescu - Targoviste, St. Ciuca). Congresul International de Acupunctura si Tehnologie Aplicata desfasurat la Bucuresti in anul 1977, a reluat sirul simpozioanelor nationale care s-au desfasurat de atunci si pana in prezent in Romania. La congresul ce a avut loc la Centrul National de Acupunctura si Homeopatie in anul 2002, a fost prezentata o lucrare de catre doi medici, renumiti specialisti in acupunctura, Dr. Corneliu Moldovan si Dr. Ion Gheorghe, intitulata "Acupunctura si Fitoterapia in Psoriazis - Observatii Clinice." S-au prezentat rezultatele unui studiu efectuat pe 20 bolnavi din care:
- 12 cu Psoriazis localizat (coate, genunchi, pielea capului), 5 de sex feminin, 7 de sex masculin - 8 cu Psoriazis generalizat: 5 de sex feminin, 3 de sex masculin

Varsta: 19 - 54 ani, cu pondere mare la grupa de varsta 20 - 30 ani (10 cazuri)

Toti bolnavii erau in tratament alopat cronic cu ameliorari temporare, in unele cazuri, reaparitia elementelor de psoriazis imediat dupa intreruperea tratamentului.

Diagnostic Energetic: - Psoriazis - sindrom Vant - Caldura piele + staza Xue = 9 cazuri - Psoriazis - sindrom Vant - Uscaciune piele si Xue = 11 cazuri Tratament folosit: A. - Acupuntura + B. - Fitoterapie A. Principiile de tratament in acupunctura au fost: - activarea circulatiei energetice - activarea microcirculatiei sangvine locale - racirea sangelui - indepartarea stazei si vantului patogen - umezirea uscaciunii Ritm: 1 sedinta la 2 zile x 8 sedinte / serie; 4 serii / an. B. Fitoterapie: pe timpul tratamentului si in pauza dintre seriile de acupunctura, bolnavii au urmat fitoterapie zilnic, bolnavii au fost urmariti clinic pe o perioada de 5 ani.

Rezultate: - ameliorarea leziunilor dupa primele 4 - 6 sedinte de acupunctura - disparitia leziunilor dupa 3 serii de tratament asociat (acupunctura + fitoterapie) la toti bolnavii cu psoriazis localizat - in cazurile de psoriazis generalizat, ameliorarile au fost obtinute dupa 10 luni - 2 ani de tratament asociat - disparitia leziunilor la 80 % din bolnavi (nu au fost recidive in perioada de 2 - 3 ani)

Concluziile acestui studiu au fost:
- forma localizata de psoriazis raspunde foarte bine la tratament asociat (acupunctura + fitoterapie); - forma generalizata este varianta in care dezechilibrele energetice sunt complexe, pe un fond de

imunitate scazuta, necesitand un tratament de lunga durata;
- un tratament asociat, acupunctura + fitoterapie, ofera mai multe sanse de abordare a unor mecanisme fiziopatologice ce induc aparitia si recidivele bolii, pentru ambele forme de manifestare a bolii. Asadar, iata ca aplicand aceste doua tratamente naturiste, psoriaziul poate fi stapanit si controlat.

PSIHOTERAPIA

Puterea vointei si puterea gandului

Medicina veche indiana, cat si cea chineza subliniaza ca un amanunt deosebit de important este rolul gandului in autoterapia individului in boli cumplite cum ar fi boala ischemica, boala coronariana, psoriazisul, arteritele, dereglarile tensiunii arteriale, cirozele, impotenta sexuala, nevrozele, cancerul. Oamenii sunt inrobiti de propriile lor ganduri. Eliberarea de sub jugul lor necrutator (e vorba de gandurile negre) confera individului respectiv, puteri de esenta divina, de aceea un mare accent trebuie pus pe controlul asupra gandurilor rele. Gandul de **frica** are efectul cel mai inspaimantator asupra fiintei umane. Si alte ganduri cum ar fi cel care genereaza ingrijorarea prelungita, nesiguranta zilei de maine, suspiciunile, invidia afecteaza organismul, dar nu-l distrug cum il distruge gandul de frica. Frica micsoreaza diametrul vaselor de sange ca urmare a unei varsari excesive de noradrenalina in sange. Acest lucru duce la o subalimentare prelungita cu sange arterial a creierului si a altor organe: inima, ficatul, maduva, rinichii, pielea, sistemul nervos, deci cu oxigen si elementele nutritive, lucru ce poate duce la boli organice, cum ar fi boala coronariana, ischemia, hepatita, boli de piele, nevroze si psihoze.

Gandul rau sau frica pot fi datorate unor cauze individuale sau generale. Asupra celor individuale nu ma voi opri, pentru ca ele sunt in mare parte datorata lipsei de educatie a gandului. Cauza generala o constitue **stresul**, mult mai frecvent intalnit in zonele urbane, stres cauzat de zgomot, trepidatii, vibratii, aer infectat si intoxicat (smogul). Amenintarile de diferita natura, filmele de groaza, o cultura poluata, consumul de alimente si bauturi sintetice, ape contaminate. Dar daca elementele stresante pot fi evitate prin schimbarea mediului, in care ele sunt prezente, gandul rau nu poate fi eliminat decat printr-o singura metoda si anume a reeducarii. Metoda generala de combatere a gandului sau mai ales a fricii este optimismul, rasul, veselia, zambetul vesnic.

Citind aceste randuri, sunt convins ca veti intreba cum poate un bolnav de Psoriazis sa fie vesel si cu zambetul pe buze. Desigur, nici eu nu am reusit acest lucru de la inceput, insa cu timpul, cand am constatat ca tratamentul este eficace, am devenit optimist si mi-am dat seama ca era numai o problema de timp. O boala fizica va afecta mentalul si o boala mentala va afecta buna functionare a organismului. Gandirea viciata produce concomitent modificari distructive ale secretiilor nervoase si glandulare. Ori ca e vorba de o secretie de catecolamine, ori ca in secretia suprarenalelor a survenit un rau, care determina o declansare excedentara de

adrenalina, sau noradrenalina. Pentru organism este foarte rau, pentru ca aceasta genereaza stari uneori letale, celule somatice se pot intoxica sau pot surveni dereglari sau accidente grave ale vaselor de sange. Pot surveni depresiuni ai anumitor centri nervosi sau spirituali, sangele se poate otravi cu toate esentele chimice elaborate in timpul socului negativ, produs de gandul rau. Toate organele aflate in tractusul digestiv, vor suporta o otravire extrem de periculoasa (stomacul, ficatul, colecistul, pancreasul, intestinele, digestia insasi a alimentelor devine problematica si de aici toate consecintele negative care decurg dintr-o intoxicare a tuturor sucurilor digestive. Voi incheia acest capitol cu un ultim exemplu despre actiunea autosugestiei. Multi oameni, pe masura ce inainteaza in varsta, isi spun "Sunt din ce in ce mai batran, mai bolnav si mai neputincios." Aceste ganduri creaza escavatii periculoase in toate structurile sale, producand ridarea, uscarea si subtierea pielii, socuri ale glandelor care au psihicul lor, ca de altfel toate organele interne. Acestea sunt socate, speriate de gandurile rele, ducand la deteriorarea brusca, uneori ireversibila a functiilor lor sau in cel mai fericit caz, la uzuri regretabile. Uzura vaselor de sange, caderea parului, ciroze. Pastrarea unei bune dispozitii a unor ganduri juvenile tonifica clipa de clipa organismul, si-l intinereste. Gandind ca avem 18 ani, celulele noastre isi vor reface nucleul si vor capata, tonusul si voiciunea unui adolescent si invers. Fiind bolnav de Psoriazis, gandul ca tratamentul urmat ne va aduce ameliorarea, vindecarea, aceasta nu va intarzia sa apara. Legatura stransa dintre organele interne si piele, poate fi exemplificata astfel: - tiroida influenteaza in mare masura aspectul general al pielii - dezvoltarea pilozitatii si secretiei glandelor sudoripare - hipofunctia glandelor suprarenale duce la pigmentarea pielii (boala Addison)
- secretia gonadelor regleaza aspectul pilozitatii in functie de sex si evolutia unor boli, cum ar fi acneea - afectiunile ficatului, influenteaza coloratia si aspectul pielii - functionarea deficitara a celulelor hepatice poate duce in hepatite la perturbari metabolice la nivelul pielii (colorarea, ingalbenirea mucoaselor si pielii datorita depunerilor de bilirubina), in ciroze la hiperpigmentarea partilor descoperite ale pielii, poate duce la reactii alergice cu manifestare cutanata
- cancerele viscerale pot duce la nivelul pielii la metastaze si modificari paraneoplazice (matastazele au aspectul unor noduli de culoare violacee care ulcereaza rapid, au aspectul unor "alice" si sunt situate in piele in apropiere de tumoare sau cicatrice operatorie - cancerele mamare, pulmonare, gastrice, ovariene, uterine, duc la metastaze cutanate

- dezechilibrul tiroidian impreuna cu stres si caldura, pot duce la transpiratii abundente - micozele, tulburarile metabolice, carenta vitaminica, anemia, afectiuni ale ficatului si a altor organe interne, pot duce la unghii ingrosate, sfaramicioase, casante, moi, la modificarea culorii si a formei, la striatii pe suprafata lor

Se stie ca orice substanta pusa pe piele, in 24 de ore, circula prin sange in tot organismul. De aceea este foarte important sa fim atenti la ce unguente sau ce solutii de uz extern folosim.

Ciprian Bachigeanu

Plantele rezoneaza cu planetele

In medicina traditionala plantele se asociaza cu anumite planete si sunt prescrise in corelatie cu configuratii astrale precise. Corespondentele se bazeaza pe capacitatea plantelor de a amplifica sau modula rezonanta cu diferite planete si de a reduce influenta astrilor cu calitati opuse acestora. Prin echilibrarea influxurilor astrale polare (de exemplu influxul lunar cu cel solar, influxul venusian cu cel martian, influxul mercurian cu cel jupiterian) fiinta ajunge la unificarea interioara a contrariilor, la armonie, recapatandu-si astfel in mod natural sanatatea fizica, psiho - mentala si spirituala.

Faimosul fitoterapeut englez Nicholas Culpeper (1616 – 1654) isi trata toti pacientii dupa ce in prealabil stabilea influxul energetic planetar perturbat care reprezenta cauza bolii. Aceasta metoda de tratament nu si-a pierdut din actualitate, fiind folosita in prezent, atat de catre fitoterapeutii occidentali (de exemplu Elisabeth Brooke, autoarea excelentei carti „A woman's book of herbs"), cat si de catre practicienii medicinei indiene, Ayurveda (exemplu David Frawley si Vasant Lad, autorii originalului ghid ayurvedic „Yoga of herbs").

Soare - musetel (Matricaria Chamomila)
- floarea - soarelui (Helianthus annuus)

Musetelul era considerat in Egiptul Antic floarea zeului solar. Aceasta calitate este sustinuta de efectele benefice ale musetelului intr-o serie de afectiuni datorate dereglarii influxului solar in fiinta umana: febra, vedere slaba, inflamatii, dureri de cap, boli circulatorii, iritabilitate excesiva. Corespondenta este sugerata si de forma florii musetelului, care aminteste de discul solar radiant (in traditiile stravechi forma este considerata expresia fizica a unui anumit tip de energie subtila).

Deoarece reprezinta forta vietii, Soarele are puterea de a regenera fizicul si psihicul, distrugand raul si readucand sanatatea. De aceea, intrucat moduleaza influenta solara asupra corpului uman, musetelul este pe drept cuvant supranumit „leacul universal".

Floarea - soarelui, in rotirea ei neobosita ce urmareste evolutia astrului zilei, aminteste de inteleptul aflat intr-o permanenta comuniune cu Dumnezeu. „Un intelept este, prin definitie, un om care nu alege niciodata. Nu alege intre bine si rau. El actioneaza intuitiv in perfecta concordanta cu ceea ce este bine. Exact ca floarea - soarelui. Cand Soarele este la rasarit, ea se orienteaza spre rasarit. Nu sta sa aleaga. Cand Soarele trece catre apus, ea se orienteaza catre apus. Nu face decat sa urmeze Soarele." (OSHO - „Stiinta sufletului").

La fel ca si musetelul, floarea - soarelui are proprietati febrifuge (scade febra). Florile si frunzele ei mai sunt folosite in tratamentul afectiunilor gatului si cailor respiratorii. Uleiul obtinut din semintele plantei are efect intaritor, energizant, vitalitatea fiind guvernata in fiinta de catre Soare.

Luna - sanziene galbene (Galium verum)

Sanzienele galbene sau dragaica sunt considerate plante magice in folclorul medical din tara noastra. Numele acestor flori este de fapt al unor zane, sanzienele, ce pot fi vazute in noaptea de 24 iunie (Noaptea de Sanziene) dansand sau zburand

in apropierea padurilor. Cea mai cunoscuta dintre ele este Iana Sanziana, despre care romanii spun ca ar fi „sora Soarelui". Dar cine alta este „sora Soarelui", daca nu Luna, care in astrologia medicala e considerata patroana acestor ierburi sacre?

Sanzienele galbene sunt folosite traditional in ritualul petitului, practicat in ajunul acestei sarbatori. Energiile lunare vehiculate de catre planta simbolizeaza in acest context chemarea catre uniunea sexuala.

Ele mai au darul de a-i apara pe oameni de duhurile rele. De aceea, tarancile fac manunchiuri proaspete cu care impodobesc portile si ferestrele caselor. Din punct de vedere **medical**, sanzienele reprezinta un remediu de baza pentru afectiunile limfatice, boli cauzate de o perturbare a energiei Lunii in fiinta.

Mercur - anason dulce (Foeniculum vulgare)

Anasonul dulce sau feniculul este traditional oferit tinerei mame inainte de implinirea a 41 de zile de la nasterea copilului sau. Ca planta a lui Mercur, astrul ce guverneaza comunicarea, anasonul dulce ajuta la stabilirea unei legaturi profunde intre mama si nou - nascut. Copilul hranit la san primeste odata cu laptele si incarcatura subtila a acestuia, reprezentata de energia iubirii materne. Anasonul dulce, stimuland lactatia, favorizeaza acest proces de comuniune intre cele doua fiinte, motiv pentru care consumarea lui este recomandata in ultimele zile ale sarcinii si in perioada alaptarii. Alte indicatii de folosire a plantei sunt astmul si bronsita, maladii tipice pentru cei care au Mercur prost aspectat in astrograma.

Venus - soc (Sambucus nigra)

Socul, unul dintre copacii sacri ai celtilor, era folosit de acestia in ritualurile de initiere a tinerelor fete in tainele feminitatii. Socul si paducelul sunt in legatura cu planetele Venus si Marte si, deci, vehiculeaza energii feminine, respectiv masculine. Incarcatura subtila a celor doua plante sugereaza motivul pentru care sunt folosite in magia sexuala. Inclusiv in tara noastra, in unele zone, in timpul sezatorilor fetele rostesc anumite descantece sub un soc pentru a atrage feciorii spre ele. Florile de soc mai sunt folosite de catre vindecatorii romani sub forma de cataplasme pentru tratarea „scrofulelor de la grumaz" (amigdalita), afectiune tipic venusiana.

Marte - paducel (Crataegus oxycantha)

Paducelul este un arbust spinos considerat sacru, deoarece se spune ca din ramurile lui a fost facuta coroana de spini a lui Iisus. Vindecatorii crestini motiveaza astfel proprietatea paducelului (tinctura de flori) de a ajuta la eliminarea tepilor patrunsi sub piele. Ca planta a lui Marte, planeta ce guverneaza in fiinta sistemul muscular, paducelul actioneaza asupra miocardului (muschiul cardiac), fiind foarte util persoanelor cu afecțiuni ale inimii. Planta mai este eficienta si in alte boli tipice pentru un influx martian dereglat hipertensiune, spasme musculare, colici. Se foloseste cu prudenta in caz de ulcer sau colita.

Jupiter - papadia (Taraxacum officinale)

Ciprian Bachigeanu

Cei initiati in esoterismul vegetal sustin ca daca te freci cu papadie pe tot corpul vei fi binevenit peste tot si vei atinge bunastarea, lucru evident daca ne reamintim ca Jupiter, patroana papadiei, este planeta prosperitatii, a confortului si a succesului. Planta este recunoscuta drept un foarte bun remediu hepatic, bolile ficatului fiind cauzate de o proasta aspectare a lui Jupiter in astrograma respectivei fiinte.

Papadia mai este de ajutor şi în alte situații patologice caracterizate de un influx energetic jupiterian dereglat, precum obezitatea, afecțiunile cronice ale pielii, hemoroizii si dispepsia.

Saturn - lumanarica (Verbascum thapsus)

Denumirea plantei este in legatura cu utilizarea tulpinii drept muc de lumanare (in engleza mai este denumita „candle light" – „flacara lumanarii"). Flacara lumanarii, o verticala curajoasa si fragila (cum o numea Gaston Bachelard), este simbolul vietii ascendente, al inaltarii sufletului catre cer. Analogic vorbind, lumanarica, planta incarcata cu energia lui Saturn (planeta fidelitatii, renuntarii, castitatii si religiei), ne poate ajuta sa ne deschidem interior catre aspectele superioare, sacre ale propriei fiinte. Planta mai este utila in tratamentul a numeroase maladii tipic saturniene: afectiuni ale urechii, exces de flegma in plamani, tuberculoza, unele afectiuni ale pielii.

Vitaminele naturale – „bateriile" existentei
produselor naturale in raport cu medicamentele de sinteza (I)

Avantajele

Vitaminele sunt adevarate substante magice, care permit organismului nostru sa reziste in fata tuturor maladiilor si sa ramana mai mereu in forma. Trebuie facuta insa o neta diferenta intre vitaminele de sinteza si vitaminele naturale. Nu trebuie sa asteptam niciodata un sprijin foarte eficient de la vitaminele de sinteza; pentru a ne mentine viata la parametrii maximali, nimic nu egaleaza vitaminele naturale si energia vitala captata si inmagazinata de vegetale in natura. Daca deja am dobandit prostul obicei de a inghiti pastile sau de a face tratamente injectabile cu vitamine de sinteza, este foarte bine sa renuntam cat mai repede la aceasta obisnuinta. In loc de aceasta, este mult mai sanatos sa bem, de exemplu, suc proaspat de lamai sau de portocale.

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Intrand in contact cu organele noastre interne, aceste fructe ne transmit energia subtila si forta pe care ele au acumulat-o de la soare, de la aer, de la ploaie, din pamantul in care cresc, precum si alte energii benefice care provin din subtilele si misterioasele sfere energetice cosmice si pe care fructele si legumele le capteaza specific, prin REZONANTA.

Prin urmare, decat sa recurgem la vitaminele produse artificial, mai bine sa ne obisnuim sa bem sucul proaspat al unui fruct dimineata, dupa - amiaza sau seara. Putem alege, de exemplu, lamaile, portocalele, dar si perele, ciresele sau capsunele, care se pot manca oriunde. Este important sa bem sucul sau sa mancam aceste fructe, pe cat posibil, direct in natura (in aer liber) sau, atunci cand ne aflam in casa, in fata unei ferestre larg deschise. Nu trebuie sa ne lasam niciodata pacaliti de reclamele naucitoare si sa credem ca substantele sintetice, adeseori foarte scumpe, care provin din laboratoare faimoase sunt cele mai bune. Fructele si legumele abunda peste tot; in spatele infatisarii lor, uneori modeste, ele ascund sanatate perfecta, vitalitatea, puterea si tineretea.

O noua viziune asupra vitaminelor

Sa nu pierdem niciodata din vedere vitaminele absolut naturale pe care fructele si legumele ni le pun la dispozitie. Vitaminele sunt substante organice indispensabile vietii si este necesar sa le aducem in alimentatia zilnica in cantitate suficienta. Vitaminele sunt sintetizate, in principal, de catre organismele vegetale si de catre microorganisme si numai in foarte mica masura de catre unele specii de animale. Alaturi de enzime si de hormoni, vitaminele fac parte din grupa catalizatorilor biologici, care contribuie decisiv la reglarea si stimularea proceselor metabolice.

Intr-adevar, corpul nostru nu le fabrica, cu exceptia vitaminei D, care este sintetizata de piele sub actiunea radiatiilor solare. Cu toate ca vitaminele nu sunt sursa vietii insasi, ele sunt indispensabile in majoritatea reactiilor biochimice care permit mentinerea vietii celulare. Vitaminele servesc transformarii alimentelor in energie.

Astfel, fiecare tesut are in mod specific nevoie de anumite vitamine. De exemplu, ochii au nevoie de vitaminele A şi B; pielea – de vitaminele A, B, C şi E; globulele rosii – de vitaminele B si E; mucoasele – de vitaminele B si E; ficatul – de vitaminele K si B; creierul si inima – de vitaminele B si F; oasele – de vitamina D; globulele albe – de vitaminele B si C. Numeroase studii stiintifice dovedesc ca, cu cat absorbtia de proteine, de zaharuri si de grasimi este mai mare, cu atat este mai necesara marirea aportului de vitamine naturale. Deficitul vitaminic se traduce prin oboseala, dureri musculare, iritabilitate, insomnie, tulburari de crestere si risc crescut de infectii. Intre altele, poluarea, consumul de excitante (cafea, alcool, tutun, droguri) si stresul sunt principalele cauze ale pierderii de energie si de vitamine (in special A, B, C, E, F si coenzima Q10). Starile de deficienta vitaminica reprezinta in prezent o problema.

Nu poate exista viata fara vitamine!

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Ciprian Bachigeanu

Intr-adevar, cu toate ca omul se poate dispensa de zahar si de anumite grasimi, el nu poate trai fara un aport suficient de vitamine. De aceea, alimentatia trebuie sa furnizeze necesarul. Noi consumam adeseori alimente bogate in calorii, dar dezechilibrate din punct de vedere calitativ. Este vorba despre painea alba, zaharul rafinat, cerealele glutate (care contin gluten), grasimile animale. Aceasta alimentatie saraca in vitamine este cauza perturbarilor metabolice. La originea multor tulburari de sanatate se afla excesul alimentar de zahar, de grasimi, de alcool, care determina carente vitaminice.

Exces de „deseuri", carenta de elemente vitale!

Excesul de calorii din alimentatia omului modern nu face decat sa blocheze metabolismul celular; in acelasi timp, alimentatia moderna nu reuseste sa asigure vitaminele si elementele minerale necesare organismului, iar lipsa vitaminelor perturba regenerarea celulara. Astfel, paradoxal, desi se consumă o hrana bogata caloric, apare de fapt o stare de subnutritie alimentara, un exces de deseuri si o carenta de elemente vitale! Celulele normale au capacitatea de a elimina deseurile (toxinele) rezultate din metabolism, iar organismul are mecanisme specializate de detoxifiere. Carentele vitaminice afecteaza capacitatea de detoxifiere a organismului, determinand acumularea de deseuri. Numeroase anchete alimentare au demonstrat faptul ca alimentatia obisnuita din tarile industrializate este foarte saraca in vitamine. Aceste carente sunt in acelasi timp, legate de o insuficienta igiena alimentara, de un exces de rafinare a alimentelor de baza si de utilizarea anumitor mijloace de conservare sau de fierbere care nu respecta integritatea vitaminelor. Este cazul sa ne facem o imagine clara si completa despre vitamine in ideea de a putea sa alegem alimentele naturale de care avem nevoie pentru a ne simti bine. Cu adevarat, este necesara o noua viziune asupra vitaminelor!

Vitaminele – sursa vieții

Importanta vitaminelor se explica prin faptul ca ele constituie suportul unui element subtil (energetic si informational) pe care vegetalele il capteaza din aer si care este incorporat prin fotosinteza (sinteza energiei clorofiliene). Radiatiile solare contin o energie subtila care este inmagazinata in moleculele vitaminice. Aceasta energie este cunoscuta sub diverse denumiri; in cele ce urmeaza, eu o voi numi element vital. Fotosinteza pune in miscare un lant de fabricare a substantelor vegetale, sub efectul radiatiilor solare. Ea incorporeaza acest element vital in pigmenti, categorie de substante din care fac parte şi vitaminele. Vitaminele realizeaza uniunea dintre energiile radiatiilor solare vizibile si invizibile si elementele fizice, minerale, de pe pamant. Putem vorbi despre materia organica naturala, vie, in opozitie cu materia minerala sau cu deseurile fosile (petrol sau alte sedimente). Analogic,

trebuie sa stabilim o diferenta intre vitaminele naturale si copia lor sintetica. Doar vitaminele produse de natura sunt obtinute prin actiunea directa a energiilor radiatiilor solare. Numai ele au incorporata puterea elementului vital, care sustine intreaga activitate celulara. In plus, pentru ca alimentele sa conserve toata bogatia lor in vitamine si sa fie utile corpului nostru, este necesar sa fie cat mai proaspete posibil si sa nu fie contaminate de poluarea chimica. Un aliment proaspat contine in el si o energie care va actiona la nivel celular. Cu totii am remarcat ca exista o diferenta intre o salata proaspata si una conservata in frigider timp de 3 - 4 zile.

In natura totul este miscare, iar vitaminele, datorita elementului vital pe care il contin, contribuie la accentuarea „fortei vitale". Atunci cand le consumam, alimentele trebuie sa fie impregnate de aceasta forta, deoarece aceasta este conditia pentru ca energia produselor naturale sa poata fi in intregime transmisa celulelor noastre.

Rolul vitaminelor in corpul nostru. Inteligenta materiei

Vitaminele sunt catalizatori biologici, jucand rol de cofactori sau de activatori ai unor enzime. Astfel, vitamina B2 este coenzima flavinenzimelor, vitamina B1 este coenzima decarboxilazelor, vitamina B6 – prin fosforilare – formeaza coenzima transaminazelor, vitamina PP formeaza partea activa a coenzimelor NAD + si NADP +, acidul pantotenic intra in constitutia HSCOA, indispensabila metabolizarii acizilor grasi, biotina formeaza coenzima carboxilazelor. In transformilari si transmetilari, un rol important il au vitaminele folinice, iar inozitolii indeplinesc rolul de activatori ai amilazelor. Vitaminele participa la realizarea unor importante procese metabolice, absolut necesare cresterii si dezvoltarii organismului. Unele vitamine formeaza in celule importante sisteme de oxidoreducere, care intervin in metabolismul glucidelor, lipidelor, protidelor si al altor compusi; regleaza potentialul de oxidoreducere din celule, contribuie la transportul hidrogenului pe cale neenzimatica (vitaminele C, E, K, B2).

Ciprian Bachigeanu

Exista oare o inteligenta a materiei?

Pentru a explica rolul vitaminelor, trebuie sa analizam procesele metabolice. Metabolismul reprezinta totalitatea proceselor biochimice si subtile prin care se genereaza si este utilizata energia necesara mentinerii vietii. Pentru ca procesele de inlocuire a elementelor uzate sa se desfasoare fara probleme, alimentatia trebuie sa garanteze doua aspecte: pe de o parte, un aport suficient de „carburant", care va fi ars in timpul reactiilor de combustie, eliberand energie (lipidele si glucidele alimentare) si, pe de alta parte, un aport de substante de reconstructie (proteine), care servesc ca baza in fabricarea structurilor corpului si in sinteza de albumina, de anticorpi. Exista un lant de reactii succesive, unele care distrug materiile uzate, altele prin care se recombina si reconstruieste materia.

Vitaminele sunt cele care creaza legaturile dintre combustie, distrugere si reconstructia biochimica. Ele reprezinta o parte din energia si din informatia necesare transformarilor care se produc in materia organica a corpului. Aportul de vitamine trebuie sa fie, deci, proportional cu caloriile ingerate, caci vitaminele, impreuna cu elementele minerale, sunt cele care catalizeaza si favorizeaza aceste reactii de schimb. Miscarea metabolica de reinnoire continua a moleculelor biochimice este posibila datorita vitaminelor care intervin in procesele enzimatice complexe. Aceasta miscare moleculara de distrugere - reconstructie (catabolism - anabolism) este cea care creaza energia, iar, la randul ei, respectiva energie se afla la originea acestei miscari. Grație vitaminelor, celulele pot sa asimileze, sa conserve si sa utilizeze energia vitala. Primele vitamine descoperite au fost proteinele (aminele). Aceste amine sau vitamine controleaza schimburile de energie vitala. O noua intelegere a schimburilor moleculare inteligente intre celule sugereaza ca vitaminele realizeaza la nivel metabolic rolul pe care si-l asuma hormonii la nivel celular!

Hormonii sunt macromolecule care au rolul de a transmite informatiile de la glandele endocrine. Acestea (glandele endocrine) sunt un fel de orologiu biologic, ele regularizand ciclurile ritmice ale tesuturilor si organelor. In cadrul acestor cicluri apar substante stimulante sau inhibitoare care servesc la armonizarea vietii celulare. De exemplu, prostaglandinele sunt sintetizate in cateva secunde si durata lor de viata nu depaseste cateva minute. Ele sunt derivati ai vitaminelor F. De asemenea, actiunea pe care o exercita vitamina D asupra oaselor, intestinelor si rinichilor, favorizand retinerea calciului, este un exemplu de interventie hormonala rapida.

Vitaminele – „mesagerii" inteligentei universale

Inteligenta universala „dicteaza" materiei organice din organismul uman, prin „vectorii" vitaminici! Vitaminele pot fi considerate vectorii unei inteligente. Ele

0722.511.485 masaj-osteopa

aduc informatii la scara celulara. Toate aceste informatii stimuleaza viata celulara la nivel material, transmitandu-i o miscare, un ritm, o frecventa vibratorie, care face posibila viata. Vitaminele sunt „instructiuni" pentru metabolismul celular. Ele aduc „instrumente" nucleului celular pentru ca acesta sa dirijeze „simfonia metabolica" prin codul genetic. Daca am considera, asa cum am vazut putin mai inainte, ca vitaminele incorporeaza o anumita calitate energetica in regnul vegetal, putem sa ne gandim si la faptul ca este posibil ca ele apoi sa ofere aceasta energie celulelor omului, pentru reglarea metabolismului lor. Realizam astfel ca in Univers exista o inteligenta si putem sa spunem ca vitaminele sunt intr-o anumita masura vehiculul acestei inteligente in plan material si in metabolismul celular si totodata ca aceasta inteligenta aduce celulelor noastre un fel de instinct de lege naturala, care a fost inoculata si pastrata de mult timp in regnul vegetal.

Cunoasterea din materie – „constiinta moleculara"

Celulele umane nu mai au nevoie sa contina aceasta cunoastere; prin urmare, ele nu vor mai produce vitamine, deoarece „stiu" ca pot sa le gaseasca in alimentele vegetale. Sa luam spre exemplu vitaminele B. Ele sunt indispensabile fabricarii unui anumit numar de proteine nobile, cum ar fi hormonii, prostaglandinele sau, mai mult, substantele cu rol de transmitere a influxului nervos in sistemul simpatic. Toate aceste substante sunt suportul unei informatii inteligente. Este remarcabil sa constatam ca secretia unui hormon sau a unui neuromediator al sistemului simpatic depinde de factorii inteligenti. Aceste vitamine sunt astfel precursorii aminelor biogene care, dupa cum chiar numele lor o indica, sunt proteine ce transmit viata.

„Simple" molecule „imbibate" cu un element vital inteligent sunt capabile sa induca in corpul nostru lanturi intregi de reactii, care sunt rodul evolutiei speciilor, fara cea mai mica cheltuiala de energie pentru fabricare, deoarece aceste molecule ne sunt oferite de catre natura! Toate acestea ne fac sa presupunem ca acolo unde regnul vegetal se opreste, natura a continuat cursul perfectionarii sale in corpul animalelor si, in final, in corpul omului. Vitaminele nu mai sunt deci, fabricate in corpul uman. Este vorba despre o lege a economiei interne a naturii, astfel incat ceea ce regnul vegetal a facut in atata timp si cu atata energie devine disponibil pentru animal si pentru om fara vreo cheltuiala energetica suplimentara.

Cu aceasta energie economisita, corpul poate sa sintetizeze noi hormoni, ce servesc la o aranjare mai complexa si la transmiterea unei inteligente mai subtile si mai divine. In toate cazurile, vitaminele sunt la baza acestei evolutii a inteligentei materiei, ele fiind utile transmiterii de energie si de informatie de la regnul vegetal pana la cel uman. Acesta este rolul principal al vitaminelor.

Acum intelegem de ce aportul suficient de vitamine prin alimentatie are efecte benefice asupra organismului, in timp ce carenta in vitamine determina o scadere generala a functiilor vitale si o diminuare a tonusului fizic. Organismul uman are

nevoie sa fie in mod constant in relatie cu natura care-l inconjoara si aceasta relatie se stabileste si cu ajutorul alimentelor naturale, sanatoase, bogate in vitamine.

Drojdia de bere - un remediu miraculos

In iarna anului 1898, inginerul german Wolfgang Schulze a ramas sa munceasca in laboratoarele fabricii de bere in care lucra pana dupa lasarea intunericului. Dupa ce si-a incheiat treaba, a stins lumina de la biroul sau si cand se indrepta spre iesire, a vazut un fenomen uluitor: vasele in care se afla drojdia de bere iradiau o lumina fluorescenta. Din momentul acela, inginerul german a inceput sa studieze asiduu drojdia de bere, care era considerata pana atunci doar un reziduu. Surprizele nu au intarziat sa apara. La scurt timp dupa inceperea experimentelor, Schulze a descoperit ca substanta aceea pastoasa maronie avea o multime de beneficii pentru sanatate: aplicata pe piele, drojdia de bere vindeca foarte rapid ranile, iar administrata intern scurteaza convalescenta. Chiar si animalele slabite se inzdraveneau ca prin farmec atunci cand erau tratate cu substanta respectiva. Incurajat de aceste rezultate, inginerul si-a tratat cu drojdie sotia bolnava de cancer si boala nu a mai progresat. Din nefericire, la vremea aceea observatiile si cercetarile lui Schulze au fost trecute sub tacere de catre comunitatea medicala, pentru ca apoi sa fie uitate. Abia pe la mijlocul secolului al XX-lea, cercetarile inginerului german aveau sa fie luate in serios de catre medici si biochimisti, fapt care a revolutionat stiinta in general si medicina, in special.

Ce este drojdia de bere?

Este o aglomerare de ciuperci inferioare (*Saccharomyces cerevisiae*), de dimensiuni microscopice, dar care se comporta ca niste adevarate uzine de medicamente, ce produc aproape intreaga gama de aminoacizi esentiali, toate vitaminele din complexul B, enzime, minerale in forma asimilabila (calciu, magneziu, fosfor) si anumite oligoelemente indispensabile vietii (in special seleniu). Sute de studii realizate in ultimele decenii arata faptul ca substantele secretate de drojdia de bere joaca un rol esential in intretinerea sanatatii si in vindecarea unor boli, chiar si dintre cele mai grave. Poate cea mai importanta calitate a acestui supliment nutritiv este faptul ca acopera carentele de vitamine din complexul B, care afecteaza majoritatea oamenilor, mai ales la sfarsitul iernii. Aceste noua vitamine din complexul B sunt indispensabile pentru functionarea oricarui organ sau sistem din corp. Vitamina B1 este necesara sistemuluui nervos si cardiovascular, fiind de ajutor pentru prevenirea bolilor de inima, a depresiei si a asteniei. Vitamina B2 este esentiala pentru piele, fiind indicata in toate afectiunile dermatologice. Vitamina B3 este implicata in procese ce tin de echilibrarea sistemului nervos, in timp ce vitamina B5 este un stimulent natural al glandelor cortico - suprarenale, marind rezistenta la infecții si la stres. Vitaminele B7 si B8 sunt implicate in metabolismul colesterolului si al proteinelor, fiind importante si pentru mentinerea sanatatii si a rezistentei parului. Vitamina B9 este utila

impotriva anemiei si pentru mentinerea echilibrului hormonal, in timp ce vitamina B12, care actioneaza asupra sistemului nervos, mareste puterea de concentrare si favorizeaza eliminarea unor simptome specifice stresului psihic. Vitamina B15 (ultima din complexul de vitamine B care a fost descoperita) favorizeaza schimburile de oxigen de la nivelul tesuturilor si este un remediu minune impotriva imbatranirii, a infertilitatii si a bolilor hepatice.

Drojdia de bere este considerata un aliment miracol, mult mai eficient chiar decat graul si germenii de grau, mai ales ca nici o alta substanta sau aliment nu cuprinde intr-o combinatie atat de perfecta si intr-o forma atat de usor asimilabila o gama atat de larga de substante nutritive importante. Ea contine 50 % proteine usor digerabile, toti acizii aminati indispensabili vietii (histidina, lizina, triptofan, leucina, fenilamina, cistina). Contine o cantitate ridicata de glutation si peptide sulfuroase, avand o actiune preponderenta in special in reactiile de oxidoreducere, in procesele de dezintoxicare si in rezistenta la infectii. Drojdia de bere contine de asemenea lecitina (sau grasime fosforoasa), 14 saruri minerale esentiale, precum si oligoelemente dintre care: P, Mg, K, Zn, Cr, Ag, Au, Ca, Co, Cu, Fe, I, Mn, Sn.

In drojdia de bere se gasesc factori catalitici, 17 vitamine, printre care si grupa completa (si in procentaj ridicat) a vitaminelor B, despre care am amintit mai sus. Ea mai contine cantitati importante de ergosterol (care sub influenta razelor ultraviolete solare se transforma in vitamina D), actiunea sa antirahitica fiind de 4 ori mai puternica decat cea a uleiului de ficat de morun.

Drojdia de bere constituie un aliment compensator al carentelor si este un excelent catalizator al substantelor hidrocarbonate. Ea este indicata in special persoanelor care fac eforturi fizice, deoarece mareste rezistenta la oboseala, favorizand activitatea musculara si usurand eliminarea toxinelor din organism. Prin continutul sau ridicat de proteine si prin natura acizilor aminati care o compun, ca si prin aportul sau de glutation, ea protejeaza ficatul. Pe de alta parte, indicatiile terapeutice ale drojdiei de bere se afla in prelungirea indicatiilor sale dietetice si se bazeaza in special pe bogatia sa in complexul de vitamine B. Din aceasta cauza, ea este in mod natural indicata in avitaminoze complexe sau simple din grupa B, precum si in diferite afectiuni neurologice, neuromusculare.

In plus, datorita activitatii sale hepatoprotectoare, drojdia de bere este indicata in special in starile precirotice, in stazele hepatice si in degenerescentele grasoase ale ficatului. Ea este eficienta in starile de subnutritie extrema si de slabiciune constitutionala, precum si in cazul bolnavilor alimentati cu sonda gastrica.

Daca se foloseste sub forma lichida, drojdia de bere prolifereaza in intestin si exercita o actiune inhibitoare asupra unui anumit numar de germeni patogeni: stafilococi, streptococi si colibacili. Ea este in consecinta indicata in toate afectiunile intestinale grave sau cronice de origine infectioasa, precum si in prevenirea efectelor secundare rezultate in urma administrarii antibioticelor, deoarece fiind insensibila la acestea, drojdia de bere remediaza rapid dezechilibrul florei intestinale.

Drojdia uscata

O gasim ambalata sub forma de pliculete, fiind preferata drojdiei proaspete, care este mult mai greu de conservat si are un termen de valabilitate mai scurt. Inainte de a administra drojdia uscata, asigurati-va ca nu este aditivata sintetic, caz in care nu este recomandata. Drojdia uscata este mai putin activa din punct de vedere terapeutic, dar in lipsa celei proaspete, poate fi folosita si ea cu succes.

Indicatii:
Drojdia de bere poate fi utilizata cu succes in urmatoarele afectiuni: acnee, afectiuni ale pielii, afectiuni inflamatorii ale cailor respiratorii superioare, afectiuni neurologice, afectiuni reumatismale, afectiuni vaginale, anemie, arsuri, astenie, autointoxicatii, constipatie, demineralizare, diabet zaharat, enterita muco - membranoasa, furunculoza, gastroenterita acuta infantila, gripa, intoxicatii alimentare, iritabilitate, leucoree, nefrita, pneumonie, tulburari de crestere, varice. De asemena poate fi folosita pentru intretinerea parului.

Mod de administare:
Intern: Drojdia de bere poate fi consumata la fiecare masa, amestecata cu legume, cu fructe si / sau cu miere in doze de o jumatate de lingurita pentru copii si o lingurita pentru adulti si batrani;
Extern: sub forma de spalaturi (o lingurita de drojdie dizolvata intr-un litru de apa) in gastroenterite acute infantile, enterite muco -membranoase, afectiuni ale mucoasei vaginale.
Se mai poate administra in jumatate de litru de suc de morcovi (obtinut casnic cu ajutorul storcatorului electric) la care se pun 2 lingurite de praf de drojdie uscata, se amesteca bine si se pastreaza la frigider. Se bea intreaga cantitate de preparat intr-o zi, fractionata in 3 reprize.

Drojdia de bere in tratamentul bolilor

Anemia si tulburarile de asimilare a mineralelor (in special a calciului si a magneziului), se face o cura de 21 de zile cu drojdie de bere. Este un remediu, nu doar foarte bogat in minerale si vitamine, dar care si ajuta la metabolizarea corecta a acestora. Mai mult, s-a demonstrat faptul ca administrarea drojdiei de bere stimuleaza producerea de catre organism a elementelor figurate ale sangelui, ceea ce deschide noi perspective in tratarea anemiei, dar si a tulburarilor de coagulare, precum si a altor boli ale sangelui. Hepatitele virale A, B si C – doctorul german A. Schrauzer a studiat vreme de 18 ani felul in care organismul uman se apara in faaa infectiilor cu virusuri hepatitice. El a observat, in studiile pe care le-a realizat pe animale de laborator, ca rezistenaa in fata acestor patogeni creste foarte mult atunci cand se administreaza drojdie de bere. Aceasta imunitate sporita se datoreaza unor compusi pe baza de seleniu, care stimuleaza activitatea unor celule ale sistemului imunitar. Raceli si boli infectioase in general, deficiente imunitare – se administreaza timp de 2 - 3 saptamani cate trei lingurite de drojdie proaspata pe zi. Seleniul, precum si anumite vitamine continute de acest produs natural, maresc foarte mult rezistenta organismului la orice gen de

infectie. Supragreutate, obezitate – studii americane arata ca tratamentele de 20 de zile cu drojdie de bere, repetate de mai multe ori la rand, ajuta la scaderea in greutate. Aceasta proprietate remarcabila se datoreaza cromului prezent din belsug in drojdia de bere. Acest oligoelement este de asemenea foarte important si in cazul diabetului si prin urmare drojdia de bere poate fi utilizata cu succes si in obezitatea conexa acestei boli. Boli cardiovasculare cronice – consumul de drojdie de bere regleaza nivelul colesterolului in sange, aduce la valorile normale tensiunea si favorizeaza activitatea miocardului. Studiile comparative care au fost realizate au aratat ca persoanele cu boli cardiace care consuma sistematic acest supliment alimentar au cu 30 % mai putine probleme decat cardiacii din loturile martor. Paralizie, boala Parkinson, boala Alzheimer – se face in fiecare luna o cura de cate doua saptamani, in care se consuma zilnic 3 - 4 lingurite de drojdie de bere. Este un tratament cu o puternica actiune reintineritoare, cu efecte tonice asupra intregului sistem nervos. Acelasi tratament este valabil si n depresie, precum si in tulburarile psihice generate de stres. Psoriazis, sclerodermie, afectiuni dermatologice in general – se fac cure de o luna cu drojdie de bere (4 lingurite pe zi), cu o saptamana de pauza. Complexul de vitamina B, precum si anti - oxidantii din drojdie sunt de un real ajutor pentru imbunatatirea metabolismului celular de la nivelul pielii.

Acneea – se face tratamentul intern descris mai sus, la care se adauga masti obtinute din: 2 lingurite de drojdie de bere, 2 linguri de ulei de masline si 2 linguri de miere lichida. Amestecul se omogenizeaza si apoi se aplica pe ten, unde se lasa vreme de 30 de minute, dupa care se spala cu apa calduta.

Precautii la tratamentul cu drojdie

Cu exceptia persoanelor alergice la acest produs, nu se cunosc contraindicatii la tratamentul cu drojdie. Uneori, administrarea interna a drojdiei de bere poate da o usoara balonare, caz in care se va administra un carminativ usor, cum ar fi praful de chimen sau de anason, din care se ia cate o jumatate de lingurita de 3 ori pe zi.

Drojdia de bere si cancerul

Studiile facute in Occident, mai ales in Germania, au aratat fara dubiu ca, asemenea altor remedii naturale, drojdia de bere este foarte utila in tratamentul tumorilor maligne. Mai mult, daca armurariul este un excelent antidot pentru efectele adverse ale citostaticelor, drojdia de bere este un ajutor extraordinar pentru bolnavii de cancer care au recurs sau recurg la iradiere (cobaltoterapie).

Iradierea are mai putine efecte adverse atunci cand este asociata cu consumul zilnic de drojdie de bere (minimum 6 lingurite pe zi). Aceasta este concluzia unei echipe de medici din München, care a studiat vreme de 15 ani evolutia bolnavilor de cancer carora li s-a administrat acest produs. La pacientii tratati prin iradiere care au primit simultan drojdie de bere s-a observat o stare de sanatate mult mai buna fata de pacientii tratati numai prin iradieri. Drojdia de bere stimuleaza apetitul, ajuta somnul si peristaltismul intestinal. De asemenea, protejeaza mucoasele - aspect important, mai ales in cancerul de gat si de esofag.

Efectele negative ale radioterapiei sunt indepartate si in ceea ce priveste manifestarile externe: formarea de ragade cu infectii, deformarea unghiilor si inflamarea lor, hipercheratozele, atrofiile pielii. Profesorul Ries, de la Bayerische Krebsgesellschaft (Asociatia Oncologica Bavareza), a stabilit, in urma studiilor realizate la departamentul de oncologie de la München, ca „Afectarea datorata iradierii a scazut in proportie considerabila, inflamatiile au disparut, la fel si atrofiile pielii, care au fost inlocuite de un epiteliu normal. Pana astazi, nici una dintre metodele clasice de tratament nu a dat astfel de rezultate benefice ca administrarea drojdiei de bere". Asociatia Oncologica Bavareza recomanda bolnavilor de cancer utilizarea drojdiei de bere pentru a lupta impotriva acestei boli.

Efectele directe ale tratamentului cu drojdie de bere in boala canceroasa sunt in curs de cercetare, existand indicii serioase ca in cazul majoritatii formelor de cancer consumul de drojdie de bere determina stagnarea si apoi remisia formatiunilor tumorale maligne. Prof. dr. Gottschalk a observat la animalele de laborator tratate cu drojdie de bere faptul ca, in mai putin de trei luni de zile de la inceputul tratamentului cu drojdie de bere, cancerul de prostata, cancerul de piele sau cel de la nivelul ficatului a fost oprit in evolutie prin ingerarea zilnica a acestui produs natural miraculos. Asadar, descoperirea de la sfarsitul secolului XIX a inginerului Schulze completata in ultimele decenii cu experimente din ce in ce mai specifice asupra particularitatilor terapeutice ale acelei substante maronii descoperite initial in laboratoarele fabricii de bere, fac din drojdia de bere un medicament miraculos care ne poate fi in multe situatii de un ajutor real.

Avantajele produselor naturale in raport cu medicamentele de sinteza (I)

Este evident pentru oricine ca un drajeu rosu sau albastru cuprinzand doar unul dintre principiile active ale unei plante (substanta care de cel mai multe ori nici nu e naturala, ci sintetizata in laborator si, deci, lipsita de principiul vital) nu poate avea un efect comparabil cu cel al plantei sau al extractului de planta. Un element extras dintr-un ansamblu nu poate fi decat incomplet si, prin urmare, insuficient. Ii va lipsi intotdeauna sprijinul substantelor sinergice indispensabile actiunii lui, astfel incat diferitii factori se sprijina, se completeaza, se intaresc reciproc in aspectele potential agresive, mai mult decat daca ar fi fost folositi izolat. Evidenta este atat de categorica incat nu necesita alte dovezi. Astfel, scorbutul n-a putut fi vindecat cu vitamina C de sinteza, folosita chiar in doze mari. Dar boala aceasta se trateaza prin consumarea anumitor legume sau fructe (lingurea, varza, hrean, lamaie). Profesorul Paris a demonstrat ca vegetalele acestea actioneaza gratie vitaminei C, dar mai ales datorita prezentei concomitente a vitaminei C2, necesara actiunii primeia.

Se cunosc deopotriva si alte ratiuni ale folosirii vegetalelor. De exemplu, sunt binecunoscute proprietatile energizante ale caiselor. Ori, acestea contin tocmai zaharuri simple (levuloza si glucoza, pentoza, arabinoza) – adevarati combustibili

pentru organism si care nu solicita in plus tubul digestiv. Mai mult, asocierea cu acizii organici continuti in fruct pare sa fie de mare importanta pentru metabolizarea lor. Zaharurile din struguri sunt reprezentate in principal de glucoza – component normal al sangelui – si in consecinta, aceste zaharuri nu au nevoie de digestie. De aceea, strugurii sunt recomandati, atat in cazul constipatiilor, cat si in cazurile de guta sau reumatism. Un element oarecare dintre cele care intra in alcatuirea caisei ori a strugurelui sau o asociere fantezista a celor mai bune elemente cunoscute in prezent n-ar putea sa asigure ansamblul proprietatilor fructului integral. Toate elementele unui vegetal sunt, intr-adevar, necesare actiunii optime a acestuia: sarurile minerale complementare, oligoelementele, enzimele, mucilagiile, glucidele, proteinele, lipidele, vitaminele, care nu pot avea eficacitate decat in sinergie. Majoritatea vegetalelor contin vitamine ale complexului B. Consumul, chiar crescut, de legume, fructe sau cereale inzestrate cu acest complex nu atrage dupa el inconveniente serioase. Izolata, vitamina B1 se comporta ca un antagonist al vitaminei PP. Dar ea nu este niciodata „agresiva" atunci cand e administrata sub forma germenilor de grau, a drojdiei de bere ori a orezului nedecorticat. Clorofila legumelor si a fructelor, a plantelor in general, are o enorma importanta in mentinerea echilibrului intern al organismelor animale. Ea este „sangele verde" al vegetalelor. Intre ea si hemoglobina sunt putine deosebiri: nucleul lor comun este botezat hemopirol, metalul insotitor fiind intr-un caz fierul si in celalalt magneziul. De aceea, clorofila s-a distins de mult timp prin virtutile ei antianemice, prin proprietatile ei tonifiante si ca factor de crestere. Unii autori ii acorda, in plus, proprietati anticancerigene. Alimentele naturale sunt medicamentele noastre. Alimentele naturale si plantele medicinale, intr-un mod competent, dozate si asociate unele cu altele, pot constitui veritabile medicamente.

Iata cateva argumente in aceasta directie:

- alimentele naturale contin agenti farmacologici (naturali) de care organismul se poate folosi ca de niste medicamente (vitamine, elemente minerale, aminoacizi, amine biogene);
- alimentele naturale obtinute in conditii biologice (si nu prin hiperstimulare) si plantele medicinale nu numai ca nu intoxica organismul, ci aduc nutrienti mai usor asimilabili si stimuleaza astfel dezintoxicarea, redand corpului vigoarea si sanatatea;
- alimentele naturale si plantele medicinale sunt entitati vii care se sacrifica pentru a ne asigura noua viata. Ele au toate nivelurile energetice pe care le are si fiinta umana si, prin urmare, sunt capabile sa induca modificari benefice fizice, emotionale, mentale. Veridicitatea acestor afirmatii este confirmata de eficienta extraordinara a remediilor biofunctionale (dilutii inalte ale unor extracte naturale, care, practic, nu mai contin nici o molecula din substanta bioactiva).

Inspirati de traditia populara, anumiti oameni de stiinta s-au angrenat in realizarea de studii si corelatii intre anumite tipuri de alimente naturale si unele

maladii. Ei au descoperit astfel ca alimentele naturale au, cu certitudine, importante proprietati farmaceutice. Astfel, terapeuti autentici, cum este de exemplu doctorul francez Jean Valnet, prescriu plantele medicinale, legumele, fructele, cerealele, mierea de albine pentru tratarea pacientilor lor. Noile descoperiri in domeniul farmacologiei alimentare sunt de natura sa provoace adevarate rasturnari de valori in mentalitatea medicala. Oamenii pot sa utilizeze (daca sunt corect informati si educati in acest sens) alimentele naturale pentru a-si mentine un grad optim de vitalitate si sanatate sau pentru a ameliora ori vindeca anumite maladii. Asistam la o situatie inedita: oamenii de stiinta contemporani, angrenati intr-o munca pasionala, dau explicatii biochimice (dar nu pot fi explicate si cauzele subtil - energetice) faptului ca alimentele naturale pot constitui medicamentele noastre.

Este normal de fapt sa se petreaca asa, pentru ca acum medicina si farmacologia se intorc la origini. Ele au pornit de la Natura si se intorc la Natura (medicamentele de sinteza au plecat de la compusi izolati din extracte naturale). In aceasta directie, chiar Organizatia Mondiala a Sanatatii a initiat un program de culegere de informatii din toate regiunile Globului, in care remediile naturale sunt folosite cu succes. Acest program se va focaliza mai ales asupra preparatelor miraculoase ale „vracilor", ale samanilor si ale altor persoane initiate si reprezinta recunoasterea oficiala a valorii inestimabile a remediilor naturale si chiar a practicilor magice.

Ciprian Bachigeanu

Alimente si plante medicinale care favorizeaza savurarea starii de fericire (2)

Nucile

Nucile sunt pe buna dreptate asociate cu efectele de imbunatatire a capacitatilor cerebrale. Deloc intamplator, natura a facut ca forma nucilor decojite sa se asemene cu forma unor creiere miniaturale! Eficacitatea lor in aceasta directie tine de faptul ca nucile reprezinta o excelenta sursa de Omega 3, care contribuie la buna functionare a celulelor creierului si a neurotransmitatorilor sai. La adolescentii si adultii cu deficit de Omega 3 sunt frecvente accesele de violenta si furie, iar la varstnici saracirea creierului de acizi grasi de tipul Omega 3 se poate solda cu accidente vasculare cerebrale, probleme de memorie si dementa senila. Copiii ai caror mame au consumat o cantitate suficienta de acizi grasi Omega 3 se dovedesc a avea un coeficient de inteligenta ridicat.

Alunele de padure

Alunele de padure sunt originare din Asia. Acestea reprezinta una dintre cele mai vechi culturi, mentionate in vechile scrieri orientale ca fiind o hrana binecuvantata. Alunele contin o cantitate mare de acid folic (vitamina B9), favorizand prin aceasta reducerea starilor depresive si a melancoliei. Este cunoscut faptul ca in cazul carentelor de vitamina B9 este afectat procesul de producere de serotonina, iar tulburarile producerii de serotonina sunt asociate cu iritabilitatea, cu agresivitatea, cu scaderea puterii de concentrare si deficitul memoriei. Tocmai de aceea consumul de alune de padure poate fi de mare folos. Alunele de padure pot fi prajite in cuptor sau pot fi macinate cu ajutorul unei rasnite. Ele prezinta de asemenea si un bogat continut de calciu (140 mg la 100 grame), motiv pentru care consumul de alune de padure face ca in locul starilor depresive sa se poata instala rapid o stare profunda de calm si stapanire de sine.

Migdalele dulci

Fruct al migdalului (Prunus amygdalus), arbore din familia Rosaceae, migdalele comestibile (migdalele dulci) prezinta un aport energetic foarte ridicat, fiind bogate in acizi grasi

0722.511.485 masaj-osteopati

nesaturati, proteine vegetale si zaharuri.
Migdalele dulci pot fi consumate atat proaspete, cat si uscate. Samburii de migdale pot fi consumati ca atare sau se pot folosi la prepararea dulciurilor. Totodata migdalele reprezinta una dintre cele mai importante surse vegetale naturale de calciu (252 mg la 100 grame). Calciul faciliteaza transmiterea influxului nervos, intervenind in procesele de eliberare a acetilcolinei, noradrenalinei si serotoninei, contribuind prin aceasta la mentinerea echilibrului sistemului nervos. Tocmai de aceea, migdalele sunt foarte apreciate pentru bunastarea psihica si mentala pe care o confera si pentru starea de calm ce apare la scurt timp dupa ce le consumam. In plus, migdalele contribuie si la imbunatatirea capacitatii naturale de memorare.

Semințele de susan

Semintele de susan provin din India si de acolo s-au raspandit in intreaga lume. Semintele de susan reprezinta una dintre cele mai bune surse de treonina, un acid aminat. Acesta este un element a carui lipsa din organism poate provoca aparitia starilor depresive. Semintele de susan pot fi usor rumenite, apoi macinate fin cu un mic adaos de sare si apoi pulberea lor poate fi presarata in salatele de cruditati. Semintele de susan pot fi de asemenea consumate sub forma de tahini – binecunoscuta pasta extrem de gustoasa si hranitoare din seminte de susan. Pentru ca sa fie usor digerabila, cel mai bine este ca ea să fie preparata prin adaugarea de suc de lamaie, sare si apa, pana la obtinerea unei paste subtiri, aproape de consistenta siropului de fructe.

Lemnul dulce

Lemnul dulce este una dintre plantele folosite in cele mai multe formule traditionale, atat in stiinta milenara AYURVEDA, cat si in medicina chineza. Printre numerosii sai compusi, radacina de lemn - dulce contine si acid gliciretic, compus care dezamorseaza scaderea nivelului de cortizol, ajutand astfel organismul sa faca fata cu succes situatiilor caracterizate de stres. Tocmai de aceea, radacina de lemn dulce poate fi folosita pentru indepartarea starilor de tensiune sau oboseala psihica. In plus, lemnul dulce contine de asemeni izoflavon, o molecula utilizata pentru eliminarea starilor depresive.

Folosit sub forma de pulbere uscata, lemnul dulce poate ameliora starile depresive si anxietatea. Gustul sau dulce specific, confera o stare de calm si de linistire aparte. Nu trebuie folosit insa in cantitati prea mari, cel mult un gram de pulbere o data, deoarece altfel poate determina la unele persoane declansarea reflexului vomitiv.

Ginsengul

Ciprian Bachigeanu

Radacina de ginseng provine din China si America de Nord. Nativii americani cunosteau proprietatile vindecatoare ale ginsengului astfel ca, atunci cand calatoreau pe distante mari, mestecau radacina de ginseng, ca sa reziste oboselii. Exista studii care au aratat ca aceasta planta miracol, cunoscuta si apreciata din vremuri vechi, amelioreaza raspunsul trupului la stres si diminueaza anxietatea. Ginsengul stimuleaza energia psihica, confera buna dispozitie si amplifica energia interioara. Se spune ca inteleptii chinezi din vechime savurau zilnic cate o ceasca cu elixir preparat din radacina de ginseng.

Patrunjelul

Patrunjelul este o sursa excelenta de L - glutamina, un acid aminat care mareste puterea de concentrare mentala. El ajuta de asemenea la contracararea anxietatii si stresului, elevand nivelul energetic al creierului si crescand vigilenta. Totodata, patrunjelul este si o importanta sursa de triptofan, care este un bun reglator al apetitului. Tocmai de aceea, prezenta chiar si a unei mici cantitati de patrunjel in hrana noastra zilnica se poate dovedi a fi de mare folos pentru mentinerea starii generale de echilibru. Insa atunci cand urmarim in mod special o imbunatatire rapida a nivelului nostru energetic si a starii noastre de atentie nu trebuie sa pregetam sa pregatim o salata bogata in patrunjel tocat marunt, la care sa adaugam rosii, lamaie si ulei presat la rece de masline.

Porumbul

Cercetari arheologice au aratat ca porumbul a fost cultivat pe continentul american inca de acum peste 5000 de ani. Atat prin culoarea sa aurie, cat si prin continutul sau, acest stiulete auriu ne poate aduce soarele in casa! O portie de porumb ne asigura un sfert din aportul zilnic recomandat de vitamina B1. Dupa cum s-a demonstrat intr-un studiu recent, vigilenta, energia si buna dispozitie au putut fi ameliorate dupa doua luni de suplimentare cu vitamina B1, provenind din alimente naturale, chiar fara sa fi existat o carenta in aceasta directie! Vitamina B1 (tiamina) este absolut necesara pentru desfasurarea normala a functiilor sistemului nervos. Multe dintre persoanele stresate sau nervoase sufera in realitate de o deficienta a acestei vitamine. Creierul este un mare consumator de glucoza, iar pentru a metaboliza glucoza, organismul isi mobilizeaza rezervele de tiamina. In plus, vitamina B1 este implicata si in sinteza neurotransmitatorilor (de exemplu acetilcolina). Tocmai de aceea porumbul reprezinta un aliment deosebit de valoros. El poate fi consumat fie fiert, fie sub forma de mamaliga, obtinuta prin fierberea adecvata

a malaiului de porumb. In acest sens traditia sistemului milenar AYURVEDA precizeaza ca in aceasta forma de preparare (mamaliga), putem adauga o mare varietate de pulberi de plante medicinale si aromatice, in functie de necesitati, beneficiind totodata si de efectele acestora.

Graul integral

Trimetilglicina continuta in grau participa la producerea mai multor compusi chimici prezenti in creier, care amelioreaza starea psihica si mentala, energia psihica, starea de bine, vigilenta, concentrarea si acuitatea vizuala. Sursele principale de trimetilglicina sunt germenii si taratele de grau. Tocmai de aceea, urmariti sa nu mai utilizati in alimentatie mai ales painea alba si optati mai degraba pentru cea completa, integrala, unde germenele este pastrat intreg, pentru a beneficia de pe urma continutului graului integral.

Fasolea

Fasolea este unul dintre cele mai vechi alimente. Semne ale existentei ei sunt datate cu peste 20000 de ani in urma. Fasolea alba este o excelenta sursa de acid folic (vitamina B9), a carei prezenta in organism influenteaza in mod benefic producerea de noradrenalina, care este un neurotransmitator responsabil de senzatiile de motivatie si de placere. Prin urmare, daca va simtiti epuizat sau apatic, nu pregetati sa consumati o portie de mancare din fasole alba, preparata cu ulei de masline si eventual mustar sau alte condimente aromate, cum ar fi coriandrul si chimenul. O mancare de fasole alba bine gatita, consumata cu masură, este aproape intotdeauna un mod simplu si natural de a redobandi starea de calm si de echilibru psihic. Fasolea alba ar trebui sa fie nelipsita din hrana pe care o folosim in decursul unei saptamani.

Lintea

Boabele de linte contin mai multe proteine decat toate celelalte legume, exceptand soia si bobul. Lintea contine de asemenea fier (1,00 mg la 100 grame). Conform unor studii recente, starea de deprimare este adesea un simptom al unei carente cronice in fier, ca de altfel si starea de slabiciune, de oboseala sau de epuizare. O portie de mancare de linte ne asigura o buna parte din aportul de fier care este recomandat zilnic. Fierul este necesar pentru asimilarea vitaminelor apartinand complexului B, provenite din alimentatie. El creste rezistenta la oboseli (oboseala?) si are un important rol in dezvoltarea intelectuala. Prin urmare, nu ezitati sa savurati

lintea, mai ales sub forma mancarii traditionale ayurvedice numita DHAL, ce este o delicioasa supa indiana avand la baza lintea sau adaugati o mana de linte coapta la o supa de legume sau la o salata de cruditati.

Laptele de soia

Soia este originara din China. Acum 3000 de ani, semintele de soia erau considerate printre cele mai importante seminte folosite in alimentatie. Printr-un proces relativ simplu de preparare, din semintele de soia se poate obtine binecunoscutul lapte de soia, care se numara printre alimentele cele mai bogate in proteine. In cazul consumului de lapte de soia, proteinele se transforma in tirozina, ceea ce creste productia de dopamina si noradrenalina, despre care se stie ca sunt compusi chimici cerebrali, care ne ajuta sa ne simtim plini de energie si sa avem mai mereu o stare de spirit pozitiva. Tocmai din acest motiv putem opta pentru inlocuirea, pentru anumite perioade de timp, a laptelui de la micul dejun, cu laptele de soia.

Tofu

Tofu este numele dat in mod generic asa - numitei branze de soia. Conform unui recent studiu stiintific al cercetatorilor britanici, lipsa triptofanului poate fi o cauza de depresie. Insa acest acid aminat se gaseste in cantitate mare in tofu, branza de soia, 747 mg la 100 g, cantitate care este prin urmare ideala pentru a ne mentine in forma. Daca nu sunteti convinsi de aspectul sau spongios, adaugati-o unui amestec de fructe proaspete si o sa va puteti astfel bucura de beneficiile sale, chiar daca nu ii veti mai savura atunci in mod preponderent gustul placut si consistenta specifica!

Humus

Humus este denumirea generica data unei clase de preparate culinare traditionale din Orientul Apropiat, care sunt alcatuite din pasta de naut sau din pasta de susan, ori din combinarea celor doua. In general humus-ul are aspectul unei paste, ce se aseamana ca si consistenta cu preparatul romanesc numit „fasole batuta”. Bogat in proteine si in fibre, humus-ul preparat atat din seminte de naut, cat si de susan, trebuie consumat in cantitati moderate, de regula cu adaos de condimente si suc de lamaie. Consumul unei portii chiar si numai de 100 de grame de humus, conduce la controlul procesului de eliberare a glucozei in sange, acesta decurgand intr-un ritm lent si regulat. Aceasta permite evitarea variatiilor prea mari de zaharuri, care dau nastere de regula fluctuatiilor

emotionale, starilor depresive si proastei dispozitii. Asadar, nu ezitati sa introduceti in meniul zilnic preparatele din naut si susan, de tip humus, chiar si numai ca aperitiv, alaturi de painea integrala sau preparatele din cereale.

Tempeh

Tempeh-ul este un produs alimentar traditional, originar din Indonezia, avand la baza soia fermentata. El poate fi procurat racit sau inghetat, sub o forma asemanatoare cozonacului. Tempeh-ul este un aliment bogat in fibre si reprezinta totodata o importanta sursa de proteine, minerale, calciu, fier si vitamina B2. In opinia unor cercetatori, agresivitatea ar proveni dintr-o carenta in vitamina B2. Vitamina B2 intervine in producerea de energie. De asemenea, aceasta vitamina este necesara productiei de acid butiric, care are efecte pozitive asupra dispozitiei generale. Tempeh-ul este o foarte buna sursa de vitamina B2 si tocmai de aceea el poate fi utilizat ca principala sursa de proteine, fiind un excelent inlocuitor al carnii, pentru cei care doresc sa treaca la un regim lacto - ovo - vegetarian. Hranitor si calmant totodata, tempeh-ul poate fi de mare folos pentru redobandirea bunei dispozitii generale.

Alimente si plante medicinale care favorizeaza savurarea starii de fericire (3)

<u>Fructe ca medicamente</u>

portocala + ghimbir + castravete - imbunateste textura pielii si a umezelii si reduce caldura corpului

ananas + mar + pepene verde - risipeste excesul de saruri, hraneste vezica si rinichii

mar + castravete + Kiwi - imbunateste tenul

para + banana - reglementeaza continutul de zahar

morcov + mar + para + Mango - elibereaza caldura corpului, contracareaza toxicitatea, scade tensiunea arteriala si oxidarea luptei

miere extraflorala + struguri + pepene verde + lapte - bogate in vitamina C + Vitamina B2 care creste activitatea celulelor si consolideaza imunitatea organismului

Papaya + ananas + lapte - bogate in fier, vitamina C, E. Imbunatateste tenul si metabolismul.

Banana + ananas + lapte - bogate in vitamina hranitoare si previne constipatia

Cele trei tipuri Ayurvedice si dieta ayurvedica

Tipul Vata

Vata este un cuvant indian care defineste spatiul si aerul; el inseamna si rece, repede, aspru, mobil, usor, dar si sensibil. Vata comanda toate resorturile miscarii din organismul uman, reglementeaza activitatea musculaturii, a organelor interne, circulatia sangelui, respiratia si activitatile spirituale. Tipul Vata cuprinde oameni care au o constitutie trupeasca usoara, adesea sub greutatea normala; ei se entuziasmeaza peste masura, sunt plini de idei, au multa imaginatie si dovedesc usurinta deosebita de a trece de la o problema la alta. In general, tenul lor e uscat, au aversiune fata de vreme rece si vant, au somn usor si neregulat, sufera adesea de constipatie si au o digestie dificila. Recomandarile Ayurveda: Daca apartineti acestui tip, acordati trupului dvs. mai multa liniste.
- culcati-va inainte de ora 22

- practicati cat mai des exercitii de relaxare
- odihniti-va dupa masa o ora
- mancati regulat
- beti mult ceai de ghimbir, niciodata cafea, ceai negru sau alcool
- de doua ori pe saptamana faceti plaja, chiar si toamna ori iarna, undeva la marginea orasului sau chiar pe balcon. Rezultatul: veti avea un somn bun, o piele mult mai frumoasa, o mare rezerva de energie, chiar si in dragoste.

Tipul Pitta

Pitta inseamna pamant si aer, precum si urmatoarele atribute: cald, fluid, taios, acru. Pitta este raspunzatoare de digestie si metabolism, de ficat, splina, piele si ochi. Dirijeaza energia si sentimentele. Indivizii care apartin acestui tip au o greutate corporala medie, nici grasi, nici slabi. Ei sunt elastici. Modul lor de a munci este precis si consecvent. Au aversiune fata de caldura. Dovedesc inclinatie spre nerabdare si accese de furie. Bun talent oratoric. Gurmanzi, au digestie buna, dar au probleme cu gingiile (mirosul gurii) si pielea are impuritati. Recomandarile Ayurveda: mancati in portii mici, numai fructe si legume. Filtrati apa pe care o beti. Practicati sportul si miscarea in aer curat. Donati sange pentru a va reduce in mod natural tensiunea. Beti frecvent apa minerala, dar naturala, fara acid carbonic.

Tipul Kapha

Kapha inseamna pamant si apa. Atributele sunt: greoi, lent, moale. Kapha este stabilizatorul trupului. Si forta care pune in miscare vointa si memoria. Tipul Kapha are o conformatie fizica puternica, greoaie. Activitatea lui este lenta, dar temeinica. Are somn bun, adanc, o perceptie inceata, dar o memorie buna si de durata. Este o fire echilibrata, uneori prea calma. Tenul este gras. Recomandarile Ayurveda: faceti sport in mod regulat pentru a evita inertia si supragreutatea. Nu va odihniti dupa masa de pranz, ci mergeti fara intrerupere cinci minute. Stimulati-va digestia cu condimente (piper, scortisoara). Beti cat mai des apa fierbinte, pe care ati lasat-o inainte sa fiarba 10 - 20 de minute (pentru a distruge substantele toxice). Faceti des bai de aburi la fata (cu musetel).

Un factor deosebit de important in tratamentul Ayurveda este alimentatia.

„Avem sanatatea pe care o bagam in stomac", spune un proverb indian. De fapt, hrana este un medicament pentru om. Dar exact ca medicamentele, ea trebuie aleasa si dozata cu multa atentie. Si in acest caz exista reguli precise pentru cele trei tipuri ayurvedice, adica ce trebuie mancat si baut pentru a preveni imbolnavirile si pentru a spori vitalitatea. Modul in care se manifesta sentimentele este, de asemenea, foarte important: tipul Vata inclina spre nervozitate, teama si griji exagerate; persoanele Pitta au tendinta sa se infierbante, sunt irascibile. Tipul Kapha este gelos si posesiv in dragoste. Cei care au asemenea manifestari sunt considerati violenti, pentru ca nu-si pot stapani sentimentele. Aceste emotii negative, ca gelozia, furia, banuiala, sunt boli ale psihicului, caci sanatate psihica inseamna calm, liniste si stabilitate sufleteasca. Calea pentru a atinge aceste insusiri nu este grea deloc si ea se numeste **meditatie**.

Dieta Ayurveda

A. Slabiti mancand

Retetele Ayurveda sunt calculate pentru 1000 de calorii pe zi. Ele sunt compuse din fructe, legume si mirodenii. Dar, daca doriti, puteti manca mai mult din fiecare fel de mancare, fiindca tot veti slabi; retetele sunt astfel combinate si aromate, incat asigura o crestere rapida a metabolismului si, prin urmare, slabirea. O regula, totusi, exista: nu mancati decat la distanta de 4 ore fata de masa precedenta, astfel ca digestia sa se efectueze pe deplin.

B. Un elixir al vietii facut din unt: „Ghee"

Ghee (se pronunta gie) seamana cu ceea ce noi intelegem prin unt topit. In bucataria ayurvedica trece drept elixir al vietii si mijloc de intinerire, pentru ca este usor digerabil si sprijina preluarea substantelor hranitoare in organism. Incalzit, se bea ca atare, pentru a produce dezintoxicari (2 linguri de supa). In mod obisnuit, se foloseste la gatit si prajit. „Ghee" poate fi preparat de orice gospodina in modul urmator: topiti o bucata de unt nesarat si lasati-o sa pritoceasca (fierbere lenta) vreme de 15 minute. Cat mai este inca lichid si fierbinte, strecurati-l printr-un tifon intr-un vas de ceramica ori de sticla. El reprezinta o grasime pura.

C. La pranz mancati mancare calda

In cadrul acestei diete, micul dejun trebuie sa fie frugal, pentru a nu ingreuna fortele digestive, lente inca la acest ceas de zi. Ele devin active abia la pranz. Dupa cina, pe care trebuie sa o luati la ora 18 si mai ales inainte de a va culca, nu trebuie sa mai mancati nimic, pentru ca noaptea digestia este foarte grea. Toate pranzurile trebuie sa fie calde, pentru o mai buna digestie. Fiecare pranz trebuie sa fie pregatit proaspat, din ingrediente neconservate, fara mancaruri gatite din ajun.

D. Elixirul pentru slabit - apa fierbinte

Doi litri de lichid pe zi sunt obligatoriu de baut, indiferent ca e vorba de apa de la chiuveta, apa minerala fara acid carbonic ori ceai de plante cu o felie de lamaie. Lichidele trebuie sa aiba temperatura camerei, in nici un caz sa nu fie reci, pentru ca blocheaza digestia. Apa fierbinte actioneaza ca un medicament. Cel mai bine ar fi sa umpleti un termos cu apa clocotita si sa beti din ea intre 6 si 8 pahare pe zi, cat de

fierbinte puteti. Asta regularizeaza metabolismul, elimina otravurile si mai ales, dizolva kilogramele.

E. Alimente care nu trebuie sa va lipseasca din casa

Unt, ardei rosii, galbeni si verzi, rosii, praz, mere, morcovi, pere, spanac, ridichi, sparanghel, patrunjel, marar, iaurt, ceapa, usturoi.

F. Mirodenii care nu trebuie sa va lipseasca din casa

Piper, paprica, anason, chimen, rozmarin, maghiran, menta, salvie, scortisoara, cuisoare, enibahar.

G. Fainoase obligatorii

Paine graham ori de secara, fulgi de porumb, malai, linte. In plus: fructe uscate (prune, caise, mere), ulei de floarea-soarelui, ulei de masline.

Alimente yin - yang Se tot vorbeste despre dezechilibrul alimentar si despre proasta alimentatie pe care o intretinem zi de zi, mancand chimicale, alimente modificate genetic sau pur si simplu sarat cand avem sare in exces sau dulce cand nu putem procesa zaharurile. Astfel, ajungem sa ne imbolnavim mai repede decat credem, iar cauzele sunt de cele mai multe ori in alimentatie. Desigur, cand ajungem sa ne controlam, deja este tarziu, iar schimbarea obiceiurilor alimentare este o provocare care rivalizeaza cu lasatul de tigari. Incercati sa vedeti ce va place sa mancati din cele enumerate mai sus. Apoi, cele care va fac rau. Apoi cele pe care nu le suportati si asa gasiti ponderea de yin - yang din alimentatie. Apoi, consultati un test de alergen si vedeti ce refuza si ce-i place organismului. Apoi incercati sa mancati reinventandu-va. Nu neg ca va fi greu, dar cred ca e timpul sa va ascultati corpul.

Alimentatia lacto - ovo – vegetariana / 1

In conceptia yoghina, alimentatia echilibrata lacto – ovo -vegetariana din care s-a exclus complet carnea, va determina in timp o stare de sanatate excelenta, generand totodata ca reflex launtric in sfera psihica a fiintei noastre o traire euforica

complexa, foarte armonioasa, determinata de rezonanta benefica cu energiile subtile cosmice ce exista in vecinatatea noastra imediata, cat si foarte indepartata (cosmica). In plus, alimentatia lacto - ovo - vegetariana va avea ca efect echilibrarea deplina a fiintei si integrarea acesteia in armonia universala, generand in universul nostru launtric inefabile experiente spirituale. In conceptia intelepciunii milenare yoghine, noi suntem intr-o mare masura exact ceea ce mancam. Delicioasele imbucaturi pe care noi le inghitim cu pofta se regasesc in final mai mult sau mai putin transformate, continuand apoi sa existe catva timp in fiecare dintre celulele noastre, influentandu-ne nu numai vitalitatea si sanatatea fizica ci, de asemenea, chiar modul de a gandi si trairile spirituale.

Experientele stiintifice recente au aratat destul de clar cum pot interveni in mod direct unele alimente asupra activitatii cerebrale, afectand din punct de vedere chimic neuronii de transmisie ai creierului implicati in functiile mentale si fizice ca memoria, somnul, coordonarea motorie, durerea, depresiunea, capacitatea de a invata si chiar perceptia realului. Lecitina, de exemplu (continuta in boabele de soia sau in galbenusul de ou crud) poate face sa creasca apreciabil puterea memoriei, in timp ce o masa bogata in hidrati de carbon si saraca in proteine face creierul sa fie somnolent timp de mai multe ore in sir, generand efecte sistematice, decalabile la un numar foarte mare de persoane. Se stie in plus ca hidratii de carbon stimuleaza secretia de insulina, care, la randul sau, face sa creasca nivelul serotoniei in creier ceea ce are drept efect ca ne face sa dormim mai mult. Cercetari sistematice au dovedit ca pana si simptomele schizofreniei, hiperactivitatea, precum si anumite alte tulburari mentale pot fi eliminate gradat printr-o terapie alimentara adecvata.

Ciprian Bachigeanu

Cu mai multe mii de ani in urma, inteleptii yoghini au realizat imensa importanta a hranei lacto - ovo - vegetariene asupra sanatatii, remarcand totodata efectele sale multiple, atat asupra vitalitatii si regenerarii corpului, cat si asupra mentalului. La o cercetare atenta apare destul de evident ca omul nu este un carnivor prin natura sa, atat anatomia, cat si sistemul sau digestiv demonstrand ca el a evoluat excelent de-a lungul milioanelor de ani hranindu-se numai cu fructe, oleaginoase, cereale si legume. Ca si in cazul maimutei antropoide, intestinele omului totalizeaza cam de 12 ori lungimea corpului. Este deci evident ca ele sunt adaptate cu anticipatie pentru digestia inceata a legumelor si fructelor care se descompun lent. Intr-un articol publicat de curand in revista americana “Medical Counter Point”, Williams S. Collius scria: “omul este inzestrat in mod evident cu o dantura care se aseamana mai mult cu cea a erbivorelor decat cu cea a carnivorelor: acestea au incisivii ascutiti pentru a taia iarba, molarii cu suprafata plata pentru a zdrobi legumele si fructele, iar canini scurti si rotunjiti inapti sa sfasie si sa striveasca carnea.” Collius mentioneaza de asemenea studii care pun in mod serios la indoiala validitatea teoriei care pretinde ca fiintele umane ar avea o fiziologie de carnivore. Carnivorele au o capacitate aproape nelimitata de a asimila grasimile saturate de colesterol.

Cainii, de exemplu, pot consuma 250 g de unt impreuna cu ratia lor de carne obisnuita fara sa apara totusi nici cea mai mica schimbare in arterele lor. Aceasta cantitate de colesterol este de circa 100 de ori mai mare decat cea gasita in regimul nostru alimentar obişnuit. La iepuri se inregistreaza o schimbare uimitoare a peretilor arteriali la o marire cu numai 2 g pe zi a cantitatii de colesterol.

La o analiza atenta este evident ca instinctul nostru natural nu este inclinat catre hrana pe baza de carne; sa ne gandim acum ce este in mod normal cel mai atragator pentru fiecare: o plimbare intr-o livada ori intr-o gradina de legume sau o confruntare cu mirosul de sange proaspat si cu urletele de teroare si agonie ale animalelor dintr-un abator?

Ciprian Bachigeanu

Alimentatie pentru viata / ghee

Ghee

Produs din unt de vaca natural, caruia i s-au scos proteina, sarea si apa.
Trebuie sa spun cum se produce, ca sa intelegem de ce poate fi mai bun si sanatos decat margarina, untul de vaca sau uleiul multiplu rafinat.
Se topeste la foc mic untul de vaca nesarat. Astfel, miraculoasa ghee un contine colesterol, proteina lactica, apa si sare.

Nu necesita refrigerare, putand fi depozitata in camara sau dulap timp de mai multe luni, fara a se altera, fara a-si modifica mirosul sau compozitia
Noi, europenii, nu prea vedem avantajele pastrarii fara frigider, dar ganditi-va ca nu o sa mai aveti curent….cam ce veti mai manca? Desigur…conserve…..Sa invatam sa supravietuim…

Gheea are punctul de ardere foarte ridicat, astfel ca atunci cand iti da tarcoale un ceaun cu cartofi prajiti sau niste chiftele, poti fi sigur ca nu iti pui in paranteze bila sau ficatul, iar gustul este delicios. Fiind grasime pura, se pare ca bacteriile nu pot salaslui in el, ca nu il "digera". Gheea se foloseste cu precadere in India, Asia centrala si de sud si Africa si se mai produce si din ulei de palmier.

Gheea se intrebuinteaza in bucatarie si in ritualuri, iar medicina ayurvedica pune mare accent pe tratamentele si alimentatia pe baza de ghee. Astfel, am facut legume chinezesti in ghee, cartofii prajiti - sunt o minuntatie! - si folosesc gheea in

mod curent in bucatarie. Modifica gustul alimenteleor, acela cu care erai obisnuit, dar vei descoperi o savoare de neegalat precum si o stare a sanatatii mult mai buna. Asa se zice si nu ar avea de ce sa fie altfel.

Haritaki

Fructul de Haritaki (Terminalia chebula) este deloc intamplator cunoscut si apreciat in traditia tibetana sub numele de „regele remediilor naturale". Pe de alta parte, in lucrarile traditionale de Ayurveda fructele de Haritaki sunt frecvent enumerate ca ingrediente de baza in cele mai multe dintre formulele terapeutice revitalizante, tocmai datorita multiplelor sale virtuti vindecatoare. Traditia Ayurveda subliniaza faptul ca fructele de Haritaki prezinta o remarcabila proprietate: dintre cele 6 gusturi elementare cunoscute (dulce, sarat, acru, picant, amar, astringent) si care prin combinare, in diferite proportii, dau nastere intregii diversitati de gusturi existente in natura, fructele de Haritaki prezinta 5 din cele 6 gusturi (dulce, acru, picant, amar si astringent). Aceasta combinatie specifica determina printre altele, proprietatile regenerante si revitalizante ale fructelor de Haritaki. Cercetari stiintifice recente au aratat ca fructele de Haritaki au importante proprietati antioxidante, care contribuie, in cazul utilizarii lor constante, la imbunatatirea vietii tesuturilor vii din corpul uman. Fructele de Haritaki au un bogat continut de vitamina C, care are un important rol de imbunatatire a functiilor psihomentale si cognitive si contribuie totodata la o cat mai buna adaptare a organismului la factorii generatori de stres.

Bilva

In traditia spirituala orientala, arborele Bilva (Aegle marmelors) reprezinta un simbol viu al vietii spirituale, fiind cunoscut in India ca fiind „Arborele cel sacru al lui Shiva". In Ayurveda, efectele binefacatoare ale fructelor de Bilva sunt comparate cu virtutile binefacatoare ale ambroziei ceresti (Amrita). Deloc intamplator, arborele de Bilva este prezent in India in cele mai multe dintre gradinile templelor consacrate lui Shiva si este aproape nelipsit din ambianta naturala in care se desfasoara feluritele celebrari rituale ale traditiei spirituale a Indiei. Mentiunile referitoare la utilizarea in scop vindecator a fructelor de Bilva apar inca din vechile scrieri vedice si continua in aproape toate lucrarile traditionale de Ayurveda. Celebra lucrare de Ayurveda „Charaka Samhita" face referire frecvent la proprietatile reintineritoare si revitalizante ale acestor fructe, al caror aspect este impresionant, prin forma lor rotunda, al carui diametru depaseste frecvent 10 cm. Cercetarile stiintifice moderne au aratat ca fructele de Bilva au un bogat continut de alfa - tocoferol, cel mai activ compus din clasa vitaminei E, a carui actiune antioxidanta face posibila incetinirea proceselor de imbatranire. In plus, daca sunt consumate periodic, fructele de Bilva ii pot ajuta, prin forma de vitamina E naturala pe care ele o contin si pe cei care traiesc in zone poluate si de asemenea si pe cei care, chiar daca nu sunt fumatori, ajung uneori sa se expuna accidental nocivitatii fumului de tigara, care este uneori prezent in anumite spatii publice.

Amalaki

Binecunoscute in traditia sistemului milenar Ayurveda, fructele de Amalaki (Emblica oficinalis) reprezinta o importanta si bogata sursa naturala de vitamina C: intre 600 mg si 1800 de mg la 100 g de fructe de Amalaki. Fie ca sunt folosite in stare proaspata, fie ca sunt folosite sub forma de pulbere uscata, fructele de Amalaki genereaza un puternic efect reconfortant. Vitamina C pe care ele o contin genereaza rapid efecte de stimulare a activitatii cerebrale. Cantitatile mari de vitamina C continute in fructele de Amalaki sunt de mare ajutor pentru a preintampina neajunsurile ce deriva in urma situatiilor stresante, atunci cand consumul de noradrenalina si adrenalina este mult marit. Tocmai de aceea, fructele de Amalaki reprezinta un important mijloc natural de combatere a stresului si de imbunatatire a functiilor psihice si intelectuale. Deloc intamplator, aceste fructe cu un gust acrisor pregnant si placut, care dupa ce sunt bine mestecate fac sa apara un surprinzator gust dulce, extrem de placut, persistent si rafinat sunt folosite in formulele traditionale ayurvedice de reintinerire si regenerare.

Ashwagandha

Cunoscuta si apreciata ca un veritabil „Ginseng indian", radacina de Ashwagandha (Withania somnifera) reprezinta un valoros revigorant general al organismului. In cadrul sistemului traditional Ayurveda, radacina de Ashwagandha este citata printre cele mai importante remedii care permit instalarea unei stari profunde de relaxare si care totodata permite redobandirea in scurt timp a echilibrului emotional.

Cercetari biochimice si studii clinice realizate recent arata ca, din punct de vedere statistic, folosirea in scop terapeutic a radacinii de Ashwagandha conduce la o considerabila reducere a cortizonului si a catecolaminelor prin intermediul secretiei urinare, ori este cunoscut faptul ca excesul acestora reprezinta una dintre cauzele instalarii starilor de stres. Radacina de ashvagandha contine withaferina - A, alcaloid care stimuleaza activitatea acetilcolinei la nivel cerebral.

Tocmai de aceea, planta contribuie la imbunatatirea performantelor memoriei si la optimizarea proceselor cognitive si de invatare. De asemenea, glico - withanolidele continute in planta contribuie la reducerea starilor de nervozitate, a tensiunii, a anxietatii si a starilor depresive. Radacina de Ashwagandha are un usor gust dulce placut, motiv pentru care ea poate fi folosita constant, pe perioade lungi de timp. Folosita astfel, ea poate contribui in mod eficient la redobandirea bunastarii emotionale si la amplificarea capacitatilor mentale. In plus, radacina de Ashwagandha confera o din ce in ce mai durabila autonomie in mentinerea nealterata a starilor psihice pozitive si stenice.

Kamala

Florile de lotus (Nelumbo nucifera) ocupa un rol important in cadrul diferitelor traditii de vindecare ale orientului. In Ayurveda, florile de lotus (Kamala) sunt apreciate ca fiind cel mai eficient calmant si racoritor, fiind tocmai de aceea folosite pentru reducerea starilor infamatorii si totodata pentru eliminarea starilor de incordare, tensiune sau stres.

In traditia spirituala orientala, florile de lotus (Kamala) reprezinta un simbol sacru al starilor meditative inalte, care pot fi atinse in urma practicii consecvente a

procedeelor Yoga. In cadrul sistemului milenar Yoga, florile de lotus (Kamala) sunt in mod direct asociate cu starile de interiorizare si de meditatie yoghina profunda. Folosite de regula sublingual, sub forma de pulbere uscata, florile de lotus (Kamala) pot genera rapid o stare profunda de linistire a mintii, de interiorizare, calm, pace launtrica si astfel pot face sa se instaleze rapid o stare sublima de fericire fara obiect (Ananda). Florile de lotus (Kamala) contin lotusina si nuciferina, compusi care determina un efect specific de stimulare cerebrala si care genereaza o stare generala de relaxare extrem de placuta, ce este resimtita aproape in intregul corp. Starea placuta ce este generata prin folosirea florilor de lotus (Kamala) este apreciata cel mai adesea ca fiind o stare de „bucurie incantatoare".

Brahmi

Binecunoscuta mai ales in traditia milenara Ayurveda, planta indiana Brahmi (Bacopa monnieri) a devenit in prezent binecunoscuta in aproape intreaga lume pentru multiplele sale efecte benefice pe care utilizarea ei le are asupra functiilor cerebrale. Studiile moderne au aratat ca planta indiana Brahmi contribuie la cresterea capacitatii de concentrare mentala, la amplificarea puterii de focalizare a atentiei si la imbunatatirea performantelor memoriei. Planta contine bacozide si saponine triterpenoide, ambele fiind responsabile de imbunatatirea transmisiei nervoase. In particular, bacozidele, care sunt principalul ingredient continut in planta, imbunatatesc activitatea sinaptica, ceea ce conduce la efectul general de crestere a puterii mentale. In traditia Ayurveda, Brahmi este descrisa ca fiind una dintre cele mai importante plante cu efect tonic cerebral. Folosirea ei constanta sub forma de pulbere uscata, sublingual, poate determina gradat aparitia unui efect global de imbunatatire a functiilor inteligentei, care se traduce in mod special prin efectele de imbunatatire a functiilor mentale de planificare si de solutionare a problemelor, precum si prin activarea tuturor proceselor cerebrale in care este necesara o prelucrare rapida a informatiei.

Ginko

Arborele de gingko (Gingko biloba) este originar din China, insa in prezent este cultivat in aproape intreaga lume. Chiar daca are o crestere lenta, el poate ajunge pana la inaltimea de 35 de metri. Raspandirea sa se datoreaza mai ales virtutilor terapeutice ale frunzelor sale, despre care se stie ca erau folosite in medicina traditionala chineza inca de acum 3000 de ani, pentru efectele lor reintineritoare. Deloc intamplator, in traditia medicinii chineze, arborele de gingko este cunoscut sub numele simbolic de „Fantana tineretii si a vitalitatii". Cercetarile stiintifice moderne au aratat ca frunzele de gingko contin triptofan, ingredient esential pentru mentinerea echilibrului psihoemotional si a starii generale de bine. Frunzele de gingko contin de asemenea o gama larga de flavonoide a caror actiune antioxidanta este responsabila de mentinerea bunastarii generale. De asemenea, prin intermediul bioflavonidelor pe care le contin, frunzele de gingko contribuie la imbunatatirea circulatiei cerebrale si a circulatiei periferice. Datorita continutului lor specific, frunzele de gingko sunt totodata utile pentru imbunatatirea functiilor memoriei. Folosirea lor sub forma de pulbere, sublingual, ne poate ajuta la o rapida redobandire

a echilibrului psihomental si ne permite totodata trezirea si amplificarea starii de optimism.

Passiflora

Numele de passifora provine din expresia italiana „fior de la passione". Impresionanta si cuceritoare in special prin aspectul deosebit de frumos al florilor sale, passifora (Passifora incarnata) este un remediu valoros ce permite eliminarea starilor de tensiune nervoasa, anxietate sau depresie. Passifora contine o serie de flavonoide, care determina actiunea relaxanta si profund calmanta pe care planta o are asupra sistemului nervos. Studiile clinice si cercetarile stiintifice moderne ce au fost efectuate asupra continutului acestei plante au aratat ca passifora are ca ingredient principal o monoflavonioda, chrysina, care actioneaza in mod specific asupra creierului, astfel incat frunzele si florile acestei plante se dovedesc a fi deosebit de eficiente in eliminarea starilor de frică fara obiect ori de panica, precum si in eliminarea neajunsurilor si a tulburarilor ce rezulta in urma starilor accentuate de stres emotional. Folosirea pulberii uscate de passifora face sa se instaleze in fiinta o stare profunda de pace si calm.

Roinita

Avand o aroma deosebit de placuta, roinita (Melissa oficinalis) este una dintre plantele a carei prezenta vie in gradinile iubitorilor de plante este aproape nelipsita. Chiar si o simpla atingere a frunzelor sale lasa o amprenta olfactiva extrem de placuta si de linistitoare. Frunzele de roinita contin geraniol, substanta ale carei efecte antioxidante au fost certificate de numeroasele studii stiintifice moderne. De altfel, atat geraniolul, cat si acidul rosmarinic si flavonoidele continute in frunzele de roinita determina existenta unei game largi de efecte benefice pe care planta le exercita in sfera psiho - mentala. Dioscoride enumera roinita printre cele mai eficiente plante vindecatoare ce erau folosite de vechii greci pentru tratarea tulburarilor nervoase. Folosirea sub forma de pulbere uscata a frunzelor de roinita imbunatateste performantele memoriei, stabilizeaza fluctuatiile emotionale, reduce si elimina starile de nervozitate si tensiune psihica si este un excelent calmant. In secolul al XVII-lea, John Evelyn, un celebru naturalist al acelor timpuri, aprecia roinita pentru actiunea ei puternic energizanta pe care o determina mai ales la nivel psihic si mental. Folosita fie proaspata, fie in stare uscata, roinita poate face sa dispara rapid starile de melancolie, emotivitatea maladiva si deprimarea, inlocuindu-le rapid cu o stare psihica stenica, plina de incredere si bucurie.

Sunatoarea

Sunatoarea (Hypericum perforatum) a devenit celebra, mai ales in Occident, datorita virtutilor ei antidepresive. Studii statistice recente arata ca exista in prezent milioane de americani care folosesc remediile naturale in care sunatoarea este principalul ingredient. Principalul scop al folosirii remediilor naturale pe baza de sunatoare este mai ales imbunatatirea starilor psihice si emotionale si eliminarea tendintelor catre stari depresive, care survin in special in randul celor care locuiesc in marile aglomerari urbane. Cele mai multe persoane care folosesc remediile naturale pe baza

de sunatoare o fac adesea in scop preventiv, tocmai pentru ca sunatoarea le confera o excelenta bunastare psihica. Studiile stiintifice moderne au aratat ca sunatoarea contine cel putin 10 compusi care sunt responsabili de efectele benefice asupra sistemului nervos. De exemplu, hiperforina continuta in sunatoare determina mai ales efectele de echilibrare emotionala. Sunatoarea mai contine de asemenea si hipericina si flavonoide, toate acestea contribuind la mentinerea constanta a unei stari psihomentale pozitive, ce permite depasirea cu bine a situatiilor stresante, a nervozitatii, a tensiunii sau a anxietatii. Folosita in mod constant sub forma de pulbere uscata, sunatoarea poate face sa se mentina o stare predominanta de calm si buna dispozitie, care ne permite sa ne bucuram din plin de ceea ce este minunat si fericit in viata.

Echinacea

Originara din America de Nord, echinacea (Echinacea purpurea) a ajuns sa fie cunoscuta aproape in intreaga lume pentru proprietatile ei imunostimulente. Cercetarile stiintifice moderne au aratat ca planta contine acid cicoric, un compus din grupa polifenolilor, despre care s-a constatat ca sporeste in mod considerabil eficienta sistemului imunitar. Acidul cicoric creste productia de interferon si imunoglobulina, contribuind prin aceasta la imbunatatirea imunitatii. In plus, acidul cicoric prezinta si proprietati antioxidante. Tocmai de aceea, folosirea constanta pentru anumite perioade de timp a remediilor care contin echinacea, conduce la o crestere rapida a capacitatii naturale de aparare a organismului fata de infectiile bacteriene sau virale. In afara de aceasta, planta contribuie din plin si la reducerea si apoi la eliminarea starilor de oboseala, a tulburarilor emotionale si a starilor depresive. Efectul stimulator general pe care echinacea il are, face ca sa apara in scurt timp o stare stenica de buna dispozitie, ce permite redefinirea rapida a motivatiei interioare de a fi activ si increzator in ceea ce este bun si frumos.

Valeriana

Valeriana (Valeriana oficinalis) este una dintre cele mai eficiente plante vindecatoare cu efect calmant. Numele sau provine din cuvantul latin „valere” care inseamna „bunastare”. In mod traditional radacina de valeriana este utilizata ca sedativ natural, care determina o actiune eficienta de relaxare la nivelul intregului sistem nervos central. Studiata atent de catre cercetatori inca de la inceputul secolului XX, radacina de valeriana contine peste 150 de constituenti. Dintre acestia, un loc important il are acidul gama - aminobutiric, aminoacid care este considerat a fi un inhibitor important al neurotransmitatorilor si care se gaseste in aproape 40 % dintre sinapsele creierului. Numeroasele studii clinice au aratat ca acest compus natural, ce este prezent in radacina de valeriana, determina imbunatatirea memoriei si a functiilor cognitive si face sa dispara oboseala ori slabiciunea asociata stsrilor de nervozitate, anxietate sau stres. In plus, acidul gama - aminobutiric continut in radacina de valeriana are totodata si o importanta valoare nutritiva. Tocmai de

aceea, folosirea remediilor naturale care contin valeriana face posibila regenerarea functiilor sistemului nervos si instalarea unei profunde stari de relaxare, ce favorizeaza totodata instalarea unui somn odihnitor. Asa cum au aratat numeroasele cercetari si studii clinice realizate asupra radacinii de valeriana, un fapt remarcabil trebuie retinut si anume acela ca, pana si in cazul unei administrari repetate, pe durate mai lungi de timp, a radacinii de valeriana, ea nu are absolut deloc vreun impact negativ asupra starii de vigilenta, asupra atentiei sau asupra vitezei de raspuns la stimulii nervosi, procese care se desfasoara in mod normal in starile de veghe.

Salvia

Se spune ca atunci cand plantezi si apoi ingrijesti cu atentie salvia in gradina, ea îti va putea oferi apoi darul unei vieti lungi si fericite. In antichitate, salvia (Salvia oficinalis) era considerata planta care ii ajuta pe cei varstnici sa se bucure de viata, intocmai ca si cei tineri. Inca din acele timpuri, frunzele de salvie erau folosite in numeroase preparate naturale pentru imbunatatirea memoriei. In limba latina numele ei inseamna „a vindeca", tocmai datorita faptului ca frunzele de salvie prezinta virtuti vindecatoare in aproape toate tipurile de afectiuni, motiv pentru care a fost considerata un veritabil panaceu. Salvia face parte din grupa plantelor aromate. Alaturi de eucalipt, frunzele de salvie contin si alte substante cu rol antioxidant puternic. Studii fitochimice comparative au aratat ca salvia are efecte antioxidante aproape la fel de puternice ca si feluritele varietati de cimbru. Frunzele de salvie pot fi folosite in multiple moduri, atat in stare proaspata, cat si sub forma de pulbere uscata. Mestecate intregi, fie proaspete, fie uscate, frunzele de salvie pot genera rapid o stare de energizare psihica, alungand astfel uimitor de repede starile de anxietate, neliniste, frica sau depresie. Folosita in mod sistematic de catre cei care o cunosc, salvia poate conduce in scurt timp la imbunatatirea atentiei si a vigilentei. Ea favorizeaza totodata rafinarea perceptiilor senzoriale si poate contribui din plin la amplificarea inteligentei creatoare benefice.

Cardamomul

Cardamomul (Elettaria cardamomum) este o planta originara din sudul Indiei. Adus din Orient pentru gustul sau deosebit de aromat si pentru proprietatile sale antitoxice, cardamomul ajunge sa fie intrebuintat in Europa si la aromatizarea cafelei, datorita faptului ca neutralizeaza, intr-o anumita masura, efectul nociv al cofeinei. Arabii, mari cunoscatori ai puterilor plantei, sunt cei care au denumit-o „samanta dragostei". Cardamomul este apreciat ca afrodiziac, retrezind nu numai apetitul sexual, ci mai ales „focul interior al dragostei". Un preparat deosebit de simplu si eficient in caz de oboseala fizica ori nervoasa sau de lipsa a apetitului sexual se obtine amestecand un galbenus de ou proaspat cu o lingurita de miere si un varf de cutit de seminte de cardamom macinat. Un desert deosebit de gustos si hranitor este orezul integral cu lapte si miere, condimentat cu scortisoara, coriandru, ghimbir, sofran si bineinteles cu seminte de cardamom, toate acestea in proportii egale. Semintele de cardamom sunt folosite de asemenea si la prepararea prajiturilor, carora le confera o savoare deosebita.

Busuiocul

Dintre plantele folosite in scop vindecator, busuiocul (Ocimum basilicum) este planta care este cunoscuta si apreciata in prezent aproape in intreaga lume. Inca din vremea vechilor greci, busuiocul a fost numit in mod semnificativ „regele plantelor de leac", termenul grecesc „basileus" avand intocmai semnificatia de „rege". Busuiocul este originar din India, cultivarea sa raspandindu-se inca din antichitate in sudul Europei. Avand o aroma deosebit de placuta si rafinata, busuiocul a fost si continua sa fie folosit la aromatizarea feluritelor preparate culinare, printre altele si datorita proprietatilor sale digestive. Uleiul volatil prezent in frunzele de busuioc contine linalol, eugenol, eucaliptol si anetol. Busuiocul este unanim apreciat ca planta care poate sa favorizeze trezirea spirituala. Aroma specifica a busuiocului genereaza in ambianta imediata o inefabila stare de sacralitate, producand pe aceasta cale, in fiinta celor care se lasa patrunsi de aroma sa placuta, o orientare spontana a mintii catre gandurile bune si luminoase. Folosirea constanta a pulberii uscate din frunze de busuioc este extrem de binefacatoare pentru cei care urmaresc sa trezeasca in universul lor launtric o stare de armonie intre inima si minte.

Feniculul

Feniculul (Foeniculum vulgare) este apreciat ca fiind un excelent fortifiant, inca din vremea Greciei Antice. Feniculul poate inlocui cu succes orice alta planta exotica, fiind un stimulent foarte puternic pentru digestie si in general pentru functiile organismului. Feniculul este adeseori considerat a fi un aliment, care este totodata si un valoros remediu natural. Semintele de fenicul reprezinta un foarte bun aromatizant pentru dulciuri. Impreuna cu semintele de anason si cu scortisoara se poate obtine o combinatie aromata deosebit de savuroasa pentru preparatele dulci, pentru prajituri sau pentru salatele de fructe. Laptele dulce cu seminte de fenicul este un remediu excelent pentru persoanele iritabile, certarete, nervoase sau angoasate. Reteta de preparare este urmatoarea: intr-un pahar de lapte dulce fierbinte se pune o lingurita de pulbere macinata fin de seminte de fenicul, apoi se lasa sa se raceasca. Se bea imediat cu inghitituri mici. Pulberea din seminte de fenicul, administrata separat, genereaza o rapid o stare de energizare psihomentala, sporind astfel vigilenta si determinand instalarea unei stari de buna dispozitie.

Rocoina

Prezenta in regiuni intinse din Asia si Europa, rocoina (Stellaria media) este o planta relativ comuna, insa destul de putin cunoscuta si apreciata in raport cu raspandirea sa larga. Cercetarile stiintifice moderne au aratat ca planta contine triptofan, alaturi de flavonoide, cumarine, saponine, mucilagii, triterpenoide, siliciu, vitamina A si vitamina C. Emolienta, fina si cu un gust placut, rocoina genereaza efecte calmante asupra psihicului si a mintii. Ea contribuie la o mult mai buna relaxare psihica si mentala, confera stare de calm si ajuta la instalarea unei stari profunde de interiorizare, caracterizata de luciditate mult marita.

Sringataka

Sringataka (Trapa natans) sau „castana de apa" este cunoscuta in traditia Ayurveda ca fiind una dintre importantele plante cu virtuti revitalizante. In India, in mediul rural, pulberea de fructe de Sringataka era folosita ca substitut al fainii de cereale, mai ales de catre cei care urmau anumite diete cu rol purificator. In comunitatile hinduse, faina din fructe de Sringataka era inclusa in postul de dinaintea sarbatorilor religioase, pentru prepararea unor turtite sau mici paini, usor rumenite. Planta este bogata in elemente minerale, in special calciu (20 mg la 100 grame). In practica Yoga, pulberea de fructe de Sringataka este folosita pentru amplificarea starii de vitalitate si pentru stabilizarea fluctuatiilor mintii. Folosirea pulberii de fructe de Sringataka, confera o profunda stabilizare a mintii si permite intrarea intr-o stare superioara de contemplare. Starea de „nemiscare" a mintii, care survine in urma folosirii pulberii din fructe de Sringataka, face ca planta sa fie utila celor care urmaresc sa se perfectioneze in realizarea procedeului yoghin Laya Yoga. Folosirea constanta a acestei plante vitalizante creaza premizele unei dinamizari expansive la nivelul lui Ananda - Maya - Kosha, facilitand astfel accesul la o stare de fericire interioara profunda.

Verbina

Cunoscuta de peste 5000 de ani, verbina (Verbena oficinalis) este o planta vindecatoare folosita in diferitele traditii ale lumii. De-a lungul timpului, verbina a fost apreciata ca „planta a iubirii". In Evul Mediu ea era utilizata pentru prepararea unor elixiruri magice, care erau capabile sa imblanzeasca firea patimasa a barbatilor razboinici. Verbina este cunoscuta si folosita si in traditia indiana.

In medicina Yunani, verbina este folosita ca tonic, ca antifebril, dar mai ales ca sedativ, pentru tratarea tulburarilor nervoase. In China, verbina era folosita pentru tratarea starilor de iritare, incordare si tensiune nervoasa, deoarece era cunoscuta pentru efect sau profund calmant si linistitor, care confera o stare foarte buna la nivel psihic si mental. Ceea ce este remarcabil in cazul verbinei este mai ales capacitatea ei speciala de a modela in sens binefacator asperitatile specifice naturii masculine, ce este inca insuficient armonizata. Folosirea preparatelor naturale din verbina sau a pulberii uscate a acestei plante poate conduce la aparitia in fiinta barbatilor a unei stari ample de deschidere afectiva fata de natura feminina.

Lajja

In Orient, Lajja (Mimosa pudica) este o planta foarte mult apreciata pentru frumusetea florilor sale si totodata pentru sensibilitatea pe care o are. Lajja este o planta sensibila la atingere. Traditia vedica si apoi si cea Ayurveda mentioneaza ca aceasta planta, daca este folosita in mod intelept, poate sa transfere aceasta proprietate speciala a ei si in structura subtila a fiintei umane care o foloseste in mod corespunzator, amplificand astfel sensibilitatea tactila si rafinamentul perceptiei prin atingere. Cercetarile moderne de laborator au

aratat ca Lajja contine calciu, mimosina, precum si unele substante de tipul adrenalinei, care toate impreuna pot conduce la o accentuare a receptivitatii senzoriale in cazul fiintei umane. In traditia Ayurveda, radacina de Lajja este apreciata mai ales pentru virtutile ei tonic -afrodiziace. Ca afrodiziac, radacina de Lajja amplifica sensibilitatea si rafinamentul erotic. Din punct de vedere gustativ, ea este este extrem de mucilaginoasa si dulce. Folosita in mod constant, pentru o anumita perioada de timp, radacina de Lajja ajuta foarte mult la amplificarea starii de coerenta interioara si de asemenea, ea amplifica starea de armonie intre sfera vitala si cea emotionala.

Kumarika

Numele plantei indiene Kumarika (Smilax chinensis) provine din cuvantul sanscrit „kumari", care inseamna „fata tanara" sau „fecioara". Numele sugereaza starea intensa de puritate pe care planta o poate genera in fiinta umana care o foloseste intr-un mod corect. Planta este folosita, nu numai in traditia Ayurveda, ci in intreaga zona asiatica de est. Radacina de Kumarika este foarte mult apreciata pentru efectele ei regenerante. In Ayurveda, radacina de Kumarika este caracterizata ca avand un gust preponderent dulce - astringent. Planta contine saponine si flavonoide. Acestea genereaza efecte calmante si conduc la armonizarea starii psihoemotionale a fiintei. Folosirea pulberii uscate din radacina de Kumarika faciliteaza instalarea in fiinta a unei stari pregnante de calm si de limpezire a mintii. In trecut, planta era folosita frecvent de catre yoghini, deoarece ea confera o disponibilitate mult marita de a percepe in mod clar energiile subtile elevate si faciliteaza totodata concentrarea mentala, prin indepartarea fluctuatiilor mentale parazite. in practica Yoga, radacina de Kumarika este foarte utila atunci cand aspirantul spiritual urmareste sa genereze in universul sau launtric o dispozitie cat mai favorabila pentru realizarea unor meditatii profunde si de lunga durata.

Hipotalamusul – „avocatul" adaptarii organismului la mediu

De ce trecerile bruste de la un anotimp la altul sau cele de la o anumita temperatura normala acelui anotimp la o temperatura neconforma caracteristicilor respectivului anotimp ne fac sa ne imbolnavim mai usor? Ce anume diminueaza rezistenta sistemului imun?

Hipotalamusul – „creierul creierului"

Cum functioneaza organismul uman? In viata de zi cu zi, fiinta umana nu isi regleaza singura in mod constient nici temperatura, nici presiunea arteriala, nici pulsul, nici raspunsul imun – nimic din ceea ce inseamna homeostazia corpului, adica starea de constanta a parametrilor necesari pentru desfăasurarea normala a functiilor fiziologice. Noi, in mod constient, nu avem aceasta grija – de a mentine presiunea arteriala constanta si in anumite limite, de a respira cu o anumita

frecventa, de a descarca la anumite intervale de timp din zi anumiti hormoni din diferite glande. Aceasta datorie de mentinere a homeostaziei, a functionalitatii normale de baza a corpului este controlata de la nivel subconstient, iar in organismul uman este controlata la modul concret de catre hipotalamus. Aceasta mica zona de tesut cerebral, care reprezinta 1 % din creier si care este situata chiar in centrul capului, hipotalamusul, datorita functiilor complexe pe care le indeplineste a dobandit denumirea de „creierul creierului". El cunoaste absolut tot ce se petrece in organism, prin impulsuri care vin de la fiecare structura din organism si trimite comenzile necesare pentru mentinerea normalitatii sau redresarea anumitor parametri, prin structuri nervoase specifice sau pe cale endocrina, prin intermediul hipofizei, de care este legat prin tractul hipotalamo - hipofizar. Activitatea hipotalamusului este esentiala pentru supravietuire, prin adaptarea la mediu pe care o asigura. Hipotalamusul controleaza multe din functiile automate ale creierului. De asemenea, organizeaza si controleaza multe emotii complexe, sentimente, stari si toate motivatiile incluzand senzatia de foame, apetitul, ingerarea de alimente si tot ceea ce tine de conceptul de placere, inclusiv satisfactia, confortul si activitatile creative. La nivelul hipotalamusului se realizeaza de fapt conexiunea intre minte si corp.

Hipotalamusul si sistemul imun

Experiente stiintifice au aratat in mod specific ca hipotalamusul anterior modulează activitatea citotoxica a celulelor natural ucigase (un set de celule imune efectoare care sunt implicate in confruntarea directa cu virusuri, bacterii, celule tumorale). Afectarea acestei zone, prin traumatism, tumori cerebrale, radiații, determina o scadere a activitatii acestor celule şi, prin urmare, o aparare imuna mult diminuata fata de mediul inconjurator. Tot prin experimente stiintifice s-a observat ca alte zone ale hipotalamusului (nucleii paraventriculari) sunt implicate in mentinerea in sange a unui numar optim de neutrofile si limfocite (celule ale apararii imune). Lezarea mecanica, chimica sau prin iradiere a acestor zone determina scaderea numarului de neutrofile si limfocite in sange. Aceste seturi de experimente realizate de mai multe echipe de cercetatori arata ca orice afectare a hipotalamusului se repercuteaza si asupra apararii imune.

Ce se petrece cand hipotalamusul nu lucreaza cum trebuie?

Cand „creierul creierului" nu functioneaza optim, mesajele primite la acest nivel sunt eronate, iar semnalele care se genereaza sunt gresite. Apare o imprecisa integrare a tuturor semnalelor senzoriale, ducand la perceptii false care sunt foarte subtile, dar puternice, facandu-ne sa ne simtim bine in interior, privati de anumite aspecte si nesatisfacuti emotional. Literatura de specialitate sustine ca disfunctia hipotalamusului conduce de obicei la depresie, hiperactivitate, raspunsuri anormale la stres sau chiar perturbari ale functionarii creierului si sistemului limbic. Unele din aspectele fizice ale disfunctiei hipotalamusului sunt: probleme cu somnul, disfunctii imune, disfunctii hormonale multiple, disfunctii ale sistemului nervos autonom, alterarea temperaturii corpului. Anumite echipe de cercetatori sustin ca perturbarea relatiei reciproce dintre hipotalamus si celelalte organe / sisteme la orice nivel, in

orice faza a vietii, poate conduce la boli neurologice, psihiatrice sau (neuro) endocrine si imunitate perturbata.

Ce determina disfunctia hipotalamusului?

Functia acestui sistem vital poate fi perturbata din diferite cauze, de la mancare neadecvata (continand diversi aditivi si conservanti), consumul de droguri, stres pana la traumatisme, tumori cerebrale si radiatii de diverse frecvente. De asemenea, functia hipotalamusului se deterioreaza cu varsta – pe masura ce inaintam in varsta hipotalamusul are datoria sa mentina performantele optime.

> Cum anume integreaza hipotalamusul trecerile intre anotimpuri si oscilatiile sezoniere? De ce ne putem imbolnavi uneori mai usor?

Fiecare fiinta umana care se naste intr-un anumit areal geografic este inclusa in campul morfogenetic specific zonei respective, care include si specificitatea climei si succesiunea anotimpurilor din zona respectiva. Ca urmare, fiinta umana respectiva – in mod specific hipotalamusul sau, va sti ce „setari" va trebui sa faca de fiecare data pentru a face ca aceste treceri sa fie naturale si usor suportabile pentru organism.

Orice modificare climatica neobisnuita care apare in cadrul unui anotimp sau la trecerea intre anotimpuri va solicita in mod suplimentar hipotalamusul si, ca urmare, sansele de a ne imbolnavi mai usor vor fi mult mai mari ca urmare a unor perturbari ce pot apare in activitatea sistemului imun, ca reflexie a problemelor de la nivel hipotalamic. In cazul in care diferite modificari climatice sunt insotite de existenta in zona respectiva a unui camp de unde radio / electromagnetice de inalta frecventa (spre exemplu utilizarea Haarp), hipotalamusul poate fi de asemenea afectat si pot aparea imbolnaviri mult mai frecvente ca urmare a scaderii apararii imune. Cand apar modificari climatice neobisnuite in cadrul unui anotimp, daca se insotesc si cu „depresie sau hiperactivitate sau raspunsuri anormale la stres" (dupa cum s-a afirmat in paragraful referitor la perturbarea functionarii hipotalamusului) pe care le observam la mai multa lume daca nu chiar la majoritatea oamenilor este foarte bine sa urmarim o crestere a nivelului energetic propriu si o intarire a sistemului imun prin orice mijloace naturale si spirituale pe care le cunoastem.

Efectul placebo – triumful mintii asupra corpului Un fenomen neglijat

Unul dintre termeni cei mai frecvent folositi in limbajul medical este cuvantul placebo. „Efectul placebo" este folosit ca o scala evaluativa a eficacitatii noilor medicamente. Ce este de fapt efectul placebo si care sunt consecintele sale asupra structurii deterministe a medicinii occidentale? Efectul placebo a fost de multe ori folosit in mod abuziv de catre profesionistii din domeniul sanatatii pentru a desemna si stigmatiza o frauda sau o greseala. Terapiile alternative au fost de multe ori caracterizate ca fiind pur si simplu numai placebo.

Efectul placebo nu este un fenomen fraudulos, inutil sau nefavorabil. El apare independent de intentiile sarlatanilor sau a profesionistilor din domeniul sanatatii. Este un fenomen spontan si foarte real care se refera la modalitatile de tratament bine

observate, dar necatalogate si contingente sau la ameliorari ale starii de sanatate care apar in absenta unei substante active chimic sau farmacologic.

Medicamentele simulate – medicamentele care nu contin nici o substanta activa chimic – actioneaza deseori ca si medicamentele reale, producand asupra pacientului efecte terapeutice atunci cand sunt administrate. In urma multor testari efectuate asupra unor medicamente, producatorii constata cu tristete ca produsul lor nu este in nici un fel superior efectului placebo. Dar aceasta nu inseamna ca un placebo nu declanseaza nici un raspuns in organismul uman. Dimpotriva un placebo indica existenta unor stimuli non - chimici care motiveaza puternic organismul catre vindecare. Aceasta inseamna ca efectul placebo nu este dependent de eficacitatea medicamentului, ci nu mai de intentia terapeutica si de asteptari.

Efectele modului de gandire pozitiv si al celui negativ

Efectul placebo a fost adesea gresit inteles drept un fenomen exclusiv psihologic si extrem de subiectiv. Pacientul fiind convins de eficacitatea tratamentului isi ignora simptomele sau le percepe foarte slab ca intensitate, fara a exista o imbunatatire substantiala asupra starii sale de sanatate; ceea ce inseamna ca pacientul se simte mai bine, dar nu este mai sanatos. Poate oare aspectul psihologic, subiectiv al efectului placebo sa explice toate proprietatile lui terapeutice? Raspunsul este limpede: efectul placebo, se refera la un mecanism de vindecare alternativ ce este inerent entitatii umane, este motivat de intentia terapeutica sau de increderea in potentialul terapeutic al tratamentului si implica raspunsuri biochimice si reactii la stimuli reprezentat de intentia terapeutica sau de incredere.

Placebo-urile nu sunt insa intotdeauna folositoare: ele pot avea de asemenea si reactii adverse. De exemplu, administrarea unei substante inactive din punct de vedere farmacologic unor pacienti poate uneori provoca deteriorari neasteptate a starii de sanatate.

O recenzie facuta asupra a 109 studii „dublu - orb" a estimat ca la 19 % dintre cei care au primit placebo-uri s-a manifestat efectul nocebo: deteriorari neasteptate ale starii de sanatate. Intr-un experiment asemanator, cercetatorii au declarat in mod fals voluntarilor ca un curent electric de slaba intensitate le va trece prin cap; desi nu a existat nici un curent electric, 70 % dintre voluntari (care erau studenti la medicina) s-au plans in urma experimentului de dureri de cap.

La un grup de pacienti suferind de arterioscleroza a arterei carotide prognoza si evolutia bolii s-au inrautatit atunci cand starea lor psihica era rea (erau afectati de depresie si lipsa de speranta). Intr-un alt grup suferind de aceeasi boala, prognoza si evolutia bolii s-au inrautatit nu doar din cauza lipsei de speranta, ci si datorita prezentei unei stari de ostilitate. In cazul pacientilor care sufereau de o afectiune la nivelul arterelor coronare lipsa de speranta a fost un factor de risc determinant. Izolarea sociala, stresul la locul de munca si ostilitatea au reprezentat factori de risc aditionali. Gandirea pozitiva sau cea negativa par a fi un factor de risc decisiv in acest tratament, poate chiar mai important decat interventia medicala propriu - zisa. Efectul nocebo pare a avea un substrat biologic specific.

Un grup de 15 barbati a caror sotii au suferit de cancer in faza terminala au

participat la un mic studiu de perspectiva. Dupa moartea sotiilor lor, barbatii au resimtit o suferinta puternica care a dus la imunodeficiente. Pentru o perioada de timp dupa moartea sotiilor, limfocitele lor au avut un raspuns slab la miogene. Durerea resimtita le-a atacat sistemul imunitar. Studiul a sugerat ca suferinta (mahnirea) si imunodeficienta aparuta din cauza mahnirii au dus la un nivel ridicat de mortalitate in cadrul respectivului grup.

O scurta istorie a unui mic miracol

Termenul de placebo (cu intelesul de „ii voi face voia") a fost utilizat in rugaciunile din perioada medievala in contextul expresiei Placebo Domino („Ii voi face voia Domnului") si isi are originea intr-o traducere biblica din secolul V d. C. In secolul al XVIII-lea termenul a fost adoptat de medicina si era folosit pentru a desemna preparatele lipsite de valoare terapeutica, administrate pacientilor drept „medicamente false".

In anul 1920 termenul a inceput sa se modifice (Graves), a trecut prin diferite faze intermediare pentru a fi in intregime transformat in anul 1995 cand, in final, a ajuns sa desemneze o importanta parte a efectului terapeutic in general.

În ziarul sau „The Powerful Placebo din 1995, Henry K. Beecher a atribuit un procent brut de 30 % din toate beneficiile terapeutice, efectului placebo. In anumite studii de mai tarziu efectul placebo a fost estimat diferit, atribuindu-i-se 60 % din beneficiile terapeutice. Intr-o recenzie recenta efectuata asupra a 39 de studii privind eficacitatea medicamentelor antidepresive, psihologul Guy Sapirstein a concluzionat ca 50 % din efectele terapeutice se datoreaza efectului placebo, doar un mic procentaj de 27 % fiind atribuit interventiei medicamentoase (fluoxetina, sertalina si paroxetina). Trei ani mai tarziu, Sapirstein, impreuna cu un coleg psiholog Irving Kirsch au analizat datele provenite de la 19 studii „dublu - orb" referitoare la depresie si au ajuns sa atribuie efectului placebo un procentaj si mai mare din efectele terapeutice: 75 % dintre ameliorarile depresiei au fost induse prin placebo! Hrobjartsson si Gotzsche (2001, 2004) a pus la indoiala eficacitatea fenomenului placebo, atribuind efectele sale terapeutice exclusiv factorilor subiectivi ai psihologiei umane.

Intr-adevar exista un aspect major al efectului placebo care este intr-un strans raport cu psihologia. In cazul a doua studii in care au fost administrate exclusiv placebo-uri, efectul placebo pare sa fi fost influentat de perceptia subiectului asupra terapiei aplicate, de exemplu doua pastile au functionat mai bine decat una, pastilele mai mari au fost mai bune decat cele mai mici, iar injectiile au fost chiar si mai bune.

Placebo a indus o reactie nu doar asupra procesului terapeutic, ci si asupra formei acestuia, sugerandu-se ca fenomenul placebo este modelat in functie de universul simbolic personal al pacientului. Inainte ca raspunsul placebo-ului sa apara, perceptia umana a interpretat deja terapia aplicata si a pregatit deja un anumit raspuns la ea. S-ar parea ca nu numai stimulii chimici, dar si stimulii non - chimici participa la motivarea organismului uman inspre vindecare.

Este oare reactia la placebo doar un fenomen exclusiv psihologic sau are efecte somatice suplimentare, tangibile? Unul dintre cele mai dramatice evenimente legate de terapia placebo a fost raportat in 1957 cand un nou medicament miraculos, Krebiozen, promitea a fi solutia finala impotriva cancerului. Un pacient care prezenta

tumori maligne in metastaza si retentie de lichid la nivelul plamanilor si care avea nevoie de administrare zilnica de oxigen si de folosirea mastii de oxigen, a auzit de Krebiozen. Medicul lui participase la cercetările asupra medicamentului lui Krebiozen si a fost implorat de catre acesta sa-i administreze revolutionarul medicament. Convins de disperarea pacientului medicul a acceptat si a asistat la o miraculoasa insanatosire a acestuia. Tumorile lui au disparut si pacientul s-a reintors la un stil de viata aproape normal. Insanatosirea nu a durat insa prea mult timp.

Pacientul a citit niste articole despre Krebiozen unde se mentiona ca acesta nu este pe masura asteptarilor in tratarea cancerului. Pacientul a avut o recidiva; tumorile revenind. Medicul sau, profund afectat de agravarea bolii a recurs la un truc disperat. I-a spus pacientului sau ca este in posesia unei versiuni noi, imbunatatite, a medicamentului Krebiozen. Era vorba pur si simplu despre apa distilata. Pacientul s-a vindecat complet in urma tratamentului placebo si a ramas sanatos pentru doua luni. Verdictul final legat de Krebiozen a fost publicat in presa, dovedindu-se totala ineficacitate a medicamentului. Acesta a fost pentru pacient lovitura de gratie, el murind cateva zile mai tarziu.

In ciuda aerului melodramatic al cazului legat de Krebiozen, nu exista nici macar un singur caz sau marturie personala care sa indice sau sa demonstreze eficacitatea unei terapii. Studii statistice si nu marturii personale pot verifica eficacitatea unei terapii propuse si studii bine planificate care sunt capabile sa arate ca fenomenul placebo are proprietati somatice. Un astfel de studiu a fost realizat in anul 1997.

Cele doua grupuri de studiu au constat din pacienti care prezentau hipertrofie prostatica benigna. Unui grup i s-a administrat medicatia reala pentru aceasta afectiune, iar celuilalt grup i s-a dat un tratament placebo. Pacientii carora li s-a administrat placebo au relatat o ameliorare a simptomelor si chiar o ameliorare a functiei urinare. Un placebo a fost de asemenea raportat ca actionand ca un bronhodilatator in cazul pacientilor cu astm sau ca avand efectul invers – criza respiratorie – aceasta depinzand de descrierea efectelor farmacologice care a fost data de catre cercetatori pacientilor si prin urmare si prin urmare de efectul anticipat de pacienti.

Un placebo s-a dovedit a fi extrem de eficient impotriva alergiilor alimentare si apoi impresionant de eficient in reducerea efectului unor biotehnologii pe piata. Cum este posibil acest lucru? Peptide Therapeutics Group o campanie biotehnologica se pregatea sa lanseze pe piata un nou vaccin pentru alergiile alimentare. Primele rapoarte au fost incurajatoare. Cand vaccinul experimental a ajuns in faza de testare clinica, purtatorul de cuvant al companiei s-a laudat ca vaccinul s-a dovedit eficient in 75 % dintre cazuri – un procent care este de obicei suficient pentru a demonstra eficacitatea unui medicament. Dar vestile bune nu au tinut mult timp. Grupul de control caruia i s-a administrat un placebo s-a comportat aproape la fel de bine: 7 pacienti din 10 au raportat ca au scapat de alergiile alimentare. Valoarea actiunilor companiei a scazut cu 33 de procente. Efectul placebo asupra alergiilor alimentare au creat un efect nocebo asupra pietei.

Intr-un alt caz de medicamente pentru inima proiectate genetic si care a trezit mari sperante pentru Genetecha fost invins de catre un placebo. Asa cum l-a definit istoricul de stiinta Anne Harrington, placebo-urile sunt: „fantome care bantuie

obiectivitatea noastra biomedicala si demasca paradoxurile si fisurile din definitiile noastre auto - create despre factorii reali si activi ai unui tratament. Comportamentul farmacomimetic al unui placebo poate chiar imita efectele secundare al unui medicament."

Intr-un studiu din anul 1997 asupra unui grup de pacienti care prezentau hipertrofie prostatica benigna, cativa dintre pacientii carora li s-a administrat placebo s-au plans de diferitele efecte secundare: de la impotenta si reducerea apetitului sexual la greata, diaree si constipatie. Un alt studiu a raportat si el aparitia unor efecte secundare in urma administrarii unui placebo, incluzand dureri de cap, vomitat, greata si alte simptome.

Efectul placebo in chirurgie

Cat de mult poate oare efectul placebo incalca granitele bine definite ale medicinii? In mod sigur nu poate tine piept fortei de impact a medicinii; nu poate concura cu chirurgia. Sau poate? In 1939, un chirurg italian numit Davide Fieschi a inventat o noua metoda de tratament a anghinei pectorale (dureri de piept datorate ischemiei sau incapacitatea sangelui sau oxigenului de a ajunge la muschii inimii datorata in general obstructionarii arterelor coronariene). Gandindu-se ca marind fluxul de sange care ajunge la nivelul inimii aceasta va duce la reducerea durerilor pacientului, el a executat mici incizii la nivelul pieptului acestora si a realizat suturi pe doua artere mamare interne. Trei sferturi dintre pacienti au prezentat imbunatatiri; un sfert dintre ei s-au vindecat complet. Aceasta interventie chirurgicala a devenit procedura standard in vederea tratarii anghinei pentru viitorii 20 de ani.

Dar in anul 1959, Leonard Cobb, un tanar cardiolog, a supus procedura lui Fieschi unui test. El a operat 17 pacienti: la 8 dintre ei el a urmat procedura standard; la ceilalti 9 el a realizat doar incizii fine, lasandu-i pe pacienti sa creada ca au avut parte de procedura reala. Rezultatul a fost cu adevarat deranjant: cei care au beneficiat de procedura chirurgicala falsa au fost la fel de bine ca cei care au beneficiat de procedura Fieschi. Aceasta a fost sfarsitul utilizarii procedurii lui Fieschi si inceputul studiului documentat asupra efectului placebo in cazul operatiilor chirurgicale. In 1994 chirurgul J. Bruce Moseley a efectuat experimente asupra efectului placebo. El a impartit un grup mic de pacienti suferind de osteoartrita la genunchi in doua grupe egale. Ambele grupe li s-a spus ca li s-a spus ca li se va efectua o interventie chirurgicala artroscopica, dar doar primului grup i s-a efectuat interventia reala. Celalalt grup a fost lasat practic netratat, realizandu-se de catre un medic doar incizii fine pentru a face scenariul artroscopiei credibil. Rezultate similare au fost raportate de ambele grupe. Moseley, uimit de rezultat a decis sa realizeze un test pe un esantion mai mare din punct de vedere statistic, in scopul de a ajunge la niste concluzii mai sigure. Rezultatele au fost rasunatoare: chirurgia artroscopica a avut un rezultat egal din punct de vedere terapeutic cu efectul placebo. Placebo „si-a facut drum" in salile de operatie.

Poate cel mai impresionant aspect al chirurgiei placebo a aparut intr-un studiu rasunator efectuat in anul 2004. In inovatorul domeniu de cercetare al celulelor stem a fost initiat un nou mod de abordare al bolii Parkinson. Neuroni dopaminergici aflati intr-un stadiu embrionar au fost implantati prin gauri foarte mici in creierul

pacientilor. Din nou rezultatele au fost incurajatoare. Si din nou procedura a esuat in a avea rezultate mai bune decat un placebo. In acest caz placebo-ul s-a aplicat prin realizarea unor mici incizii la nivel cranian, fara a se implanta insa celule stem. Asa cum au declarat cercetatorii: efectul placebo s-a manifestat puternic in cadrul acestui studiu. Cum poate fi posibil ca doar expectativa unor efecte terapeutice sa produca adesea rezultate egale cu cele ale unei interventii chirurgicale reale? Se pare ca mintea poate sa exercite un anumit control asupra proceselor somatice, inclusiv asupra bolilor. „Urmele" biochimice ale acestui tip de influenta (de tip placebo) de abia acum incep a fi definite. Cercetarile moderne indica existenta – in cazul efectului placebo – a unui substrat biologic, tangibil.

Cai somatice

La mijlocul anului 1990 cercetatorul Fabrizio Benedetti a condus un experiment original in cadrul caruia au fost induse pacientilor dureri ischemice ce au fost apoi calmate prin administrarea de morfina. Cand morfina a fost inlocuita cu o solutie de apa cu sare, placebo-ul a prezentat proprietati analgezice. Atunci cand naloxona (un antagonist al opiului) a fost adaugat in solutia salina, proprietatile analgezice ale apei au fost blocate. Benedetti a ajuns la concluzia ca proprietatile analgezice ale placebo-ului au fost un rezultat al unor trasee biochimice specifice. Naloxona a blocat, nu numai morfina, ci si opioizii endogeni – amelioratorii durerii fizice. Opioizii endogeni, endomorfinele, au fost descoperite in anul 1974 si se comporta ca neutralizatori ai durerii. Opinia lui Benedetti – eliberarea de endorfine indusa prin intermediul unui placebo a fost sustinuta de catre rezultatele obtinute prin intermediul unor scanari cu aparatele MRI si PET. Eliberarea de endorfine indusa prin intermediul unui placebo afecteaza de asemenea rata batailor inimii si activitatea respiratorie.

Ca si cercetator, Jon - Kar Zubieta a afirmat "...aceasta descoperire da o noua lovitura teoriei care sustine ca efectul placebo este un fenomen pur psihologic si nu unul fiziologic". In plus, alte descoperiri sustin ideea ca efectul placebo prezinta un substrat biochimic, atat in cazul depresiei cat si a bolii Parkinson. Analizand rezultatele obtinute in urma unor scanari PET, cercetatorii au evaluat metabolismul glucozic din creierul pacientilor suferind de depresie. Sub influenta efectului placebo metabolismul glucozic a prezentat diferente care au fost similare cu cele cauzate in urma administrarii de antidepresive ca fluoxetina. In cazul pacientilor care prezentau afectiunea Parkinson o injectie placebo a crescut secretia de dopamina in acelasi mod in care aceasta este cauzata de administrarea de amfetamina. Benedetti a demonstrat ca efectul placebo a provocat, in cazul pacientilor care sufereau de boala Parkinson, o reducere a activitatii la nivelul neuronilor simpli din nucleul subtalamic.

Ciprian Bachigeanu

In urma a numeroase cercetari stiintifice, este logic si mai degraba sigur a se concluziona ca efectul placebo are un substrat biochimic. Dar ce este mai intrigant la acest lucru este relatia sa cu perceptia. S-ar parea ca perceptia, codurile si simbolurile pe care computerul viu, creierul, le utilizeaza in vederea procesarii informatiei interne si externe determina puternic eficacitatea si forma si raspunsul placebo.

Intr-un studiu recent, pacientii au fost in mod intentionat dezinformati ca au fost infectati cu niste bacili periculosi si ca urmeaza a li se administra un tratament. Insa nu a fost vorba de nici un bacil, iar tratamentul administrat a fost un placebo. Ghiciti ce s-a intamplat? Unii dintre subiectii studiati au dezvoltat conditii asemanatoare cu o infectie, care nu au fost tratabile cu medicatia placebo. Mintea a interpretat bacilul fictiv ca fiind un bacil periculos si a dat instructiuni corpului sa raspunda acestora ca si cum ar fi fost reali. In ciuda eficacitatii efectului placebo si a importantei sale asupra unei noi perceptii a conceptului de sanatate in cadrul careia corpul si mintea interactioneaza puternic, un numar mare de oameni de stiinta continua sa priveasca efectul placebo ca pe o eroare sistematica, insignifianta, un nimic obositor.

In conformitate cu cercetatorul in domeniul cancerului Gershom Zajicek: „Nu exista nimic in teoria farmaco - kinetica care sa justifice efectul placebo. In scopul mentinerii consistentei teoriei efectul placebo este privit ca o eroare intamplatoare sau un zgomot care poate fi ignorat.” Unul dintre cei mai cunoscuti cercetatori ai efectului placebo a fost Stewart Wolf, „parintele medicinii psihosomatice” care inca din 1949 a oferit o descriere completa a acestuia. Wolf nu numai ca a sustinut ca efectul placebo este un fenomen non - fictiv si foarte „real”, ci a si descris comportamentul farmacomimetic al acestuia. El a fost poate primul cercetator care a corelat efectul placebo, nu doar cu psihologia si predispozitia, ci si cu perceptia. Cu mai mult de jumatate de secol in urma, el a afirmat ca „mecanismele corpului sunt capabile sa reactioneze nu doar la stimularea fizica si chimica directa, ci si la stimuli simbolici, la cuvinte si evenimente care intr-un anume fel au dobandit o semnificatie speciala pentru individ.” In acest context, o pastila nu este doar o substanta activa, ci si un simbol terapeutic, in acest fel organismul este capabil sa raspunda nu doar la continutul chimic, ci si la continutul simbolic.

In acelasi fel un bacil, dincolo de caracteristicile sale fizice, dobandeste si proprietati simbolice care pot cauza o reactie a organismului chiar si in absenta bacilului. Ar trebui de asemenea studiata prezenta si extinderea efectului nocebo in legatura cu rezistenta la medicamente. Poate ca rezistenta la medicamente este un fenomen multi factorial care implica nu doar abilitatile evolutive microbiene, ci si mecanismele psihicului uman. Fenomenele placebo si nocebo s-ar putea dovedi fundamentale nu doar la nivel personal, ci si in arena sanatatii publice. Ele ar putea chiar constitui piatra de temelie pentru un nou model de sanatate, o noua medicina care a fost prevazuta de Wolf in ani 50: „...in viitor medicamentele vor fi evaluate nu doar tinandu-se cont de actiunea lor farmaceutica, ci si de alte forte implicate in joc si de circumstantele in care sunt administrate”. Cu cinci secole in urma alchimistul si

medicul elvetian Paracelsus (1493 - 1541) a scris: „Trebuie sa stiti ca vointa este un puternic adjuvant al medicinii”. Se pare ca aroganta noastra stiintifica ne-a facut orbi in fata invataturilor din trecut.

BOALA/SUFERINTA	CAUZA SUBTILA
ACNEE	Neacceptarea propriei persoane, "nu ma plac".
AIDS - SIDA	Lipsa de aparare, fara speranta, nepasarea celor din jur, credinta ca nu e suficient de bun, vina sexuala
ALCOOLISM	Inutilitate, nepotrivire, respingerea sinelui
AMNEZIE	Teama, fuga de viata
ANEMIE	Lipsa bucuriei, teama de viata
APENDICITA	Frica de viata
ANUS	Manie neeliberata
APETIT IN EXCES	Nevoie de protectie, culpabilitate emotionala
APETIT, lipsa	Neincredere in viata
ARTRITA	Resentimente, "nu ma iubeste nimeni"
ASTM	Iubire ascunsa, plans suprimat
ARSURI	Manie, Furie
AVORT	Teama de viitor, planificare nepotrivita
AMIGDALITA	Emotii reprimate
BRONSITA	Mediu familial zgomotos, tipete, scandale.
BULIMIE	Teroare, ura de sine
BOLI PSIHICE	Fuga de familie, escapada
BALBAIALA	Insecuritate
CRAMPE ABDOMINALE	Teama
CHELIE	Tendinta de a controla totul, neincredere in viata
CREIER	Incapatanare, refuz de a schimba
CANCER	Durere profunda, secreta, ce se hraneste din sine, creand ura
CELULITA	Manie ce se depoziteaza

COLICI	Iritare mentala, enervare
CONSTIPATIE	Refuz de a te elibera de ganduri, de a pune in practica
CHIST	Amintiri dureroase ce revin mereu in minte
COSURI	Izbucniri de manie
DURERI DE CAP	Frica, autocritica, nemultumire de sine
DIABET	Regrete
DEPRESIE	Furie, desi nu pe buna dreptate, disperare, dezamagire
DIAREE	Respingere, fuga de raspundere
DISMINOREE (probleme menstruale)	Furie fata de sine, neiubire de sine
DINTII	Incapacitate de a lua o decizie
EPILEPSIE	Mania persecutiei, respingerea vietii
FEBRA	Manie, furie
FICAT	Manie
FRIGIDITATE	Negarea placerii, teama
GIT	Incapacitate de a te exprima
GENITAL (APARATUL GENITAL)	Lupta intre yin si yang
GLANDA TIROIDA	Umilire, naivitate
GUSA	Ura, victimizare
GRIPA	Frica, teama, negativitate
GENUNCHII	Incapatanare, orgoliu
HEMOROIZI	Manie, amintiri neplacute
HEPATITA	Teama, nu doreste schimbarea
HERNIE	Rupere de partener, familie
HIPERTENSIUNE	Probleme emotionale vechi
HIPOTENSIUNE	Lipsa de iubire in copilarie, renuntari
INIMA	Lipsa de iubire, nu iubesti
IMPOTENTA	Culpabilitate sexuala
INDIGESTIE	Nerabdare
INFECTII	Frica
INFECTII URINARE	Respingerea sexualitatii sau

	fuga de iubire
LARINGITA	Teama de a spune ce avem pe suflet
LUXATII	Rezistenta la nou
MENOPAUZA	Teama de batranete
MENSTRUATIE (probleme, lipsa, exces, etc)	Respingerea sexualitatii, culpabilitate
MIOPIE	Neincredere in viata
NASTERE CU PROBLEME, copil cu defecte	Boala karmica, karma comuna
NERVOZITATE	Graba, neincredere in viitor
OASE FRACTURATE	Razboi cu legea
OVARE	Lipsa de creativitate
OCHII (PROBLEME)	Nesatisfacut de propria existenta
OBEZITATE	Emotivitate excesiva, lipsa iertarii, iubire neimpartasita, incapatanare, furie fata de parinti (tatal), teama de sentimente
PARALIZIE	Blocaje interioare
PARAZITI	Naivitate, altii iti conduc viata
PICIOARE	Frica de viitor
PLAMANI	Depresii, suparari, ne displace propria viata
PIELE (PROBLEME)	Nerabdare
RAU PE MASINA, de MARE	Dependenta, teama de a nu pierde controlul
RINICHII	Copilareala
RACEALA	Izolare, dorim liniste
RESPIRATIE	Ganduri negre despre propria viata, frica de viitor

SANGERARI	Teama
SANI	Altii ne conduc viata, prea multe sacrificii
SIDA	Lipsa de aparare, fara speranta, nepasarea celor din jur, credinta ca nu e suficient de bun, vina sexuala
SPATE	Neincredere in viata, griji pentru bani, lipsa de iubire
SINUZITA	Ura
STOMAC	Refuzul noului
TUMOARE	Rani parteneriale, remuscari
TUSE	Dorinta de exprimare
TESTICULE	Se crede "macho man"
TIROIDA	Umilinta
TIC NERVOS	Teama de privirile celor din jur
TBC	Egoism
UNGHII	Frustrare, manie pe parinti
VIERMI	Altii detin control asupra ta
VARICELA	Sensibilitate excesiva
VARICE	Situatii neplacute, descurajare, reprimarea dorintelor
VOMA	Teama de nou

Concentrat de elemente speciale, ce se gasesc din abundenta in apa de mare, are un potential uimitor in imbunatatirea calitatii solului, cresterea recoltelor, ameliorarea starii de sanatate a oamenilor si a animalelor si chiar in combaterea schimbarilor climaterice.

O posibila noua stare a materiei cu perspective promitatoare in agricultura si in sanatate

Acest articol prezinta o descoperire recenta si putin cunoscuta, care poate fi de o mare importanta pentru viitorul omenirii. Dar mizele stiintifice sunt mari: daca aceste revendicari vor fi pe deplin validate, ar trebui sa devenim constienti de existenta unui grup de substante – probabil elemente chimice – a caror existenta nici nu a fost banuita pana acum. A fost creat pentru aceste substante si un nume: ORMUS. Mai jos sunt prezentate cateva dintre ideile extrem de controversate cu privire la ce sunt aceste elemente si la extraordinarele lor proprietati chimice si fizice. Insa, in primul rand, importanta si practica acestei descoperiri consta in efectele benefice ale acestor elemente asupra vietii plantelor si animalelor. Asa cum se detaliaza in continuare, efectul adaugarii acestor elemente in procesul de crestere al unor plante este aproape fenomenal. Beneficii remarcabile s-au obtinut si in imbunatatirea starii de sanatate a oamenilor si animalelor.

Descoperirea elementelor ORME (Elemente Monoatomice Rearanjate Orbital) de catre David Hudson

Povestea descoperirii acestor elemente a inceput pe la sfarsitul anului 1970, cu David Hudson, un fermier bogat, cultivator de bumbac din Arizona (1). Deoarece solul vulcanic din acea regiune avea caracteristici neobisnuite si se stia ca rocile care se aflau dedesubt contineau metale pretioase, el s-a decis sa faca o analiza cantitativa, elementara, completa asupra lui. Analistii sai au fost pusi insa in incurcatura cand au descoperit o fractiune care sfida orice analiza: nu prezenta caracteristici metalice, nu prezenta reactii chimice si nu avea o semnatura spectroscopica. Unul dintre analistii care realizeaza spectroscopia a sugerat sa se realizeze o „ardere mai lunga“. Doar in acel moment caracteristicile spectrale au inceput sa apara si cel mai surprinzator a fost faptul ca acestea erau sugestive pentru anumite metale pretioase. In mod

evident, acest lucru necesita realizarea unor investigatii ulterioare. Prin urmare, Hudson, detinand fonduri considerabile, a angajat cativa chimisti, fiind hotarat sa rezolve problema. Rezultatele pe care le-a obtinut sunt mentionate in amanunt in brevetul sau. El a sustinut si cateva prelegeri publice pe aceasta tema. Am aflat pentru prima data despre acest fenomen in urma vizionarii, timp de noua ore, a unei inregistrari video a unei astfel de prelegeri. Oricum, in nici un jurnal stiintific nu a aparut nici macar un singur articol despre acest subiect. Tocmai din cauza faptului ca afirmatiile lui Hudson sunt atat de fascinante am amanat sa scriu despre ele, in speranta gasirii unor confirmari academice. In timp ce nici o cercetare academica oficiala nu parea interesata, un grup independent de oameni de stiinta si civili au lucrat asupra acestui subiect timp de cativa ani. Fara a beneficia de vreo finantare sau de un laborator oficial si neavand nici o legatura cu Hudson, ei au reusit sa reproduca cel putin cateva dintre descoperirile revendicate de el. Munca lor, impreuna cu cea a lui Hudson, este sintetizata intr-un numar de articole scrise de Barry Carter, ce pot fi gasite pe vastul si foarte informatul sau site (2). Exista de asemenea si cateva forumuri foarte active pe internet. Pe unul dintre ele, un grup de lucru stiintific discuta diverse aspecte ale chimiei si fizicii acestora si de asemenea despre metodologia extragerii si analizei acestor materiale. Deci ce concluzii pot fi trase pana in prezent? Devine clar faptul ca odata cu aceasta descoperire, intram intr-o arie noua si foarte complexa si ca inca suntem la un nivel de cunoastere destul de redus. Intr-adevar, se poate spune ca s-a deschis un nou capitol in fizica, chimie si biologie.

Faptele de baza par a fi acum dincolo de orice indoiala; atat din munca lui Hudson, cat si din cea a grupului independent, reiese ca un anume numar de metale pretioase (si unele nepretioase) incluzand aici: rodiul, iridiul, aurul, platina, paladiul, cuprul si alte cateva, pot exista intr-o stare complet diferita, in care nu sunt metalice – existand sub forma unei pudre gri sau albe, atunci cand sunt izolate intr-o stare solida. Hudson a facut alte trei afirmatii principale, care sunt mai discutabile. El a spus ca in forma Ormus a acestor elemente, electronii sunt rearanjati intr-un astfel de mod incat ei nu mai participa la reactii chimice. De asemenea, legaturile care tin in mod normal atomii de metal impreuna in forma solida lipsesc, prin urmare, aceste elemente ar fi pur si simplu monoatomice. Din aceasta cauza, el le-a numit la inceput “Elemente Monoatomice Rearanjate Orbital” sau ORME. Lucrari mai recente sugereaza acum ca cel putin cateva dintre acestea ar putea fi diatomice si de asemenea, ca legaturi foarte slabe pot exista cu anumite elemente, in special cu metalele alcaline. Prin urmare, numele generic a fost schimbat cu ORMUS. Se face deseori referire la ele ca fiind starea - M a acestor elemente. O alta afirmatie si mai radicala este ca rearanjarea electronilor implica formarea unor perechi Cooper, prin urmare ele pot fi (sau pot deveni folosindu-se anumite tratamente) superconductibile la temperaturi normale. In scopul demonstrarii acestui lucru, Barry Carter a postat

un scurt film prezentand o pudra gri „sarind“ de pe un magnet.

Se poate argumenta insa ca acest fenomen al „particulelor care sar” nu dovedeste prin el insusi superconductibilitatea. Fara a merge mai departe cu aceasta controversa, merita mentionat faptul ca exista cateva cercetari importante care, sustine Hudson, ar putea oferi un sprijin indirect (3). Acestea identifica o stare cu un „spin inalt“, in care atomii anumitor metale grele pot fi facuti sa intre si in care nucleele devin alungite si trec la o valoare mai inalta a spinului. Dar nimeni nu a reusit sa obtina vreo cantitate din acest tip de materie.

Hudson a realizat analize pe o larga varietate de materiale, relatand descoperirea de elemente ORMUS in majoritatea mostrelor de sol pe care le-a testat, dar in special in solurile din regiunile vulcanice. Alti cercetatori au descoperit existenta acestor elemente in majoritatea mostrelor de apa naturala testate, o concentratie mai inalta fiind prezenta in apa de mare si in special in apa din Marea Moarta. Un cercetator a descoperit aceste elemente si in aer. (Nu este prea surprinzator faptul ca si un element greu, intr-o forma monoatomica, se poate comporta ca un gaz rar). Chimistii lui Hudson au analizat o multime de tesuturi vegetale si au descoperit cea mai mare cantitate de ORMUS la plantele care au crescut in soluri vulcanice si in special la planta aloe vera.

Ei au analizat, de asemenea si tesuturi din creier de vitel si de porc si au obtinut o remarcabila cifra de 5 procente din continutul de materie uscata. Aceste analize nu sunt simplu de realizat, din moment ce ele necesita transformarea continutului de ORMUS inapoi in forma metalica. Acest fenomen se produce in timpul procedurii spectroscopice de „ardere de lunga durata“ utilizata de catre Hudson. Dar pentru a prepara metalele in cantitati mari este necesara o procedura foarte lunga, ce este departe de a fi bine descrisa si experimentata. Foarte putini dintre cercetatorii independenti au acces la facilitatile necesare unei spectroscopii si nu cunosc pe nimeni care sa fie dispus sa faca acest tip de activitate in mod oficial.

Din nefericire, dintr-o multime de motive (financiare si legale), Hudson insusi nu pare a se mai ocupa cu aceste lucruri. Multe lucruri mai trebuie facute in domeniul fizicii si chimiei si, nu in ultimul rand, de a elucida cateva dintre fenomenele extraordinare care au fost observate. De exemplu, in momentul in care usca la lumina soarelui, pe un filtru de hartie, un preparat apos de ORMUS din rodiu, Hudson a observat disparitia acestuia insotita de o strafulgerare luminoasa, dar fara nici un sunet sau unda de soc. Si mai ciudat este faptul ca atunci cand lucra cu un ORMUS de iridiu expunandu-l la incalziri si raciri repetate, el a descoperit ca greutatea acestuia oscila in mod violent cu fiecare ciclu de revenire – pana in punctul in care, la un moment dat si-a pierdut si apoi si-a recapatat intreaga greutate. Acest rezultat a fost incorporat in teoria hiperdimensionala a fizicianului teoretician finlandez, Matti Pitkänen (4).

Cercetatori independenti au confirmat strafulgerarea de lumina nezgomotoasa si exista si o confirmare a schimbarilor de greutate. Cativa dintre acestia au observat un alt fenomen ciudat: picaturi de lichid, continand concentrat de ORMUS, formandu-se pe partea exterioara a unor containere inchise ce contineau acest concentrat – in special sub influenta campurilor magnetice. Acest lucru i-a condus pe cercetatori la presupunerea ca atomii elementelor ORMUS pot trece prin pereti printr-un efect cuantic de tunel, purtand cu ei o mica cantitate de apa. O alta observatie ce a ramas neexplicata este aceea ca anumite preparate ORMUS in solutie de apa se incarcau cu o sarcina electrica statica. Aceasta poate fi descarcata, provocand o scanteie audibila, dupa care se va reincarca din nou, putand fi din nou descarcata de un numar indefinit de ori.

Efectele biologice ale ORMUS

Biologia acestor materiale este de asemenea larg deschisa investigatiilor. Se poate spune ca deja a fost deschis un nou capitol in biologie, in ceea ce priveste intelegerea cuantica a vietii. In conformitate cu aceasta viziune, proprietatile holistice ale vietii pot fi explicate doar pe baza coerentei cuantice; ceea ce inseamna ca activitatea aparent intamplatoare a moleculelor biologice (in conformitate cu termodinamica clasica) este de fapt coordonata de aceleasi principii cuantice care guverneaza actiunea unui laser. Aceasta revizuire radicala a biologiei a fost in mod persuasiv introdusa de catre dr. Mae - Wan Ho (5).

Noi perspective in domeniul biologiei cuantice au fost deschise prin intermediul unor lucrari noi, foarte interesante, care sugereaza ca, in timp ce o mica fractiune din ADN functioneaza realizand secvente de instructiuni pentru proteine, cea mai mare parte a acestuia (asa numitul ADN junk – inactiv, inutil) functioneaza intr-un mod care este independent de aspectele chimice, pentru a transmite informatii „campului" cuantic al corpului (6). Aceasta, impreuna cu un numar de articole care sugereaza prezenta superconductibilitatii in organismele vii, ar putea sustine speculatiile facute de Hudson in ceea ce priveste relatia stransa dintre ORMUS si ADN – chiar si faptul ca acestea pot corecta defecte de la nivelul ADN-ului (7).

Hudson a prevazut ca materiale ORMUS ar putea avea un mare potential pentru industrie – mai ales ca analizele sale l-au condus la concluzia ca mult mai multe dintre aceste elemente pretioase exista in lume sub aceasta forma decat sub forma metalica. Oricum, la un moment dat, unchiul sau, care era interesat de alchimie, i-a sugerat ca, daca ar studia putin acest subiect ar putea descoperi o legatura intre aceste elemente si „aurul alb" pe care unii alchimisti l-au descris si care avea proprietati curative si de prelungire a duratei vietii (8). Prin urmare, el a administrat un preparat pe baza de ORMUS unui caine foarte bolnav, care era

aproape pe moarte (avea cancer si febra tifoida). Imediat ce starea de sanatate a cainelui s-a restabilit, diverse persoane au inceput sa se ofere a lua ei insisi preparatul, obtinand aparent rezultate bune.

Hudson a oferit mostre din acest preparat unui numar de medici, sugerandu-le sa administreze preparatul pe baza de ORMUS, catorva dintre pacientii lor care se aflau in faza terminala. In prelegerile sale el a prezentat rapoarte grafice a catorva dintre remarcabilele vindecari care au aparut. El a mentionat ca a oferit o mostra ORMUS din rodiu unui numar de laboratoare, inclusiv la Merck & Co si US National Cancer Institute, care au testat-o pe culturi de celule canceroase si au descoperit ca nu este toxica pentru aceste celule. Din acel moment au aparut numerosi producatori independenti, realizand si vanzand concentrate de ORMUS provenite din diferite surse, incluzand apa de mare, apa din izvoare adanci, sare de mina din depozitele de minereu si anumite plante medicinale, cum ar fi aloe vera. Probabil ca exista acum cateva mii de oameni care consuma aceste produse. In timp ce majoritatea acestora nu par sa fi suferit de boli grave in trecut, multi dintre ei au obtinut o imbunatatire a starii generale de sanatate si a nivelului energetic, aparand adesea schimbari de atitudine pe care ei le considerau drept spirituale. Pe langa acestea, pot fi gasite si cateva relatari pe forum-urile legate de ORMUS – atribuind acestora vindecarea unor boli grave, printre care si cancerul. Toate relatarile legate de efectele acestora asupra starii de sanatate a oamenilor trebuie insa sa fie clasificate drept anecdotice, deoarece nu au existat testari clinice si nici macar nu s-a realizat vreo baza de date cu rezultatele obtinute.

In acest caz este necesar a se intelege cat de multa precautie este necesara inainte de a se face afirmatii medicale pentru niste materiale ca acestea, pentru care nu exista nici o analiza precisa. Cu toate astea, trecandu-se peste criteriile medicale se poate demonstra efectul imediat al ORMUS utilizand anumite tehnici larg raspandite de monitorizarea eficacitatii terapiilor apartinand medicinii energetice. Una dintre ele este microscopia in camp intunecat a sangelui. La cateva ore de la administrarea ORMUS-ului (la fel ca si in cazul altor tratamente eficiente ca acupunctura, masajul) celulele rosii ale unei persoane devin mult mai rotunde si mai bine conturate (separate) si cantitatea de reziduuri din ser scade (9). Exista, de asemenea rapoarte ce provin de la anumite studii encefalografice, care arata o imbunatatire a echilibrului dintre emisfera dreapta si cea stanga a creierului. O alta tehnica promitatoare este bioelectrografia. Acesta este un termen mai general care acopera de fapt o forma mai avansata a fotografiei Kirlian, ce a fost transformata intr-o stiinta cantitativa de catre doctorul Konstantin Korotkov (10), (11).

Iata, am sa relatez aici si propria mea experieta. Am luat un preparat brevetat de ORMUS timp de aproape un an si am constatat o crestere a nivelului de energie si a „starii de bine“. Pentru a testa acest lucru, am folosit echipamentul GDV (vizualizare prin intermediul descarcarii in gaz – Gas Discharge Visualisation)

realizat de doctorul Korotkov. Pentru inceput, am incetat sa mai iau preparatul ORMUS pentru o perioada de doua saptamani, apoi am realizat o citire initiala (de control) cu GDV-ul, dupa care imediat am luat o doza mare de ORMUS (de sase ori mai mare decat doza zilnica recomandata), apoi am realizat mai departe citiri la intervale consecutive. Imaginea pe care am obtinut-o, arata modificarea in timp a raspunsului, in care aria imaginii s-a marit de 1,5 ori (in raport cu imaginea de control), la aproximativ 4 ore, dupa care a scazut usor in urmatoarele 12 ore. Din studiul extins al doctorului Korotkov asupra GDV-ului reiese clar faptul ca dintre multitudinea de parametri ai imaginii, care pot fi analizati, aria (suprafata) este aceea care indica cel mai bine starea generala de sanatate. Pentru cititorii care vor sa prepare ei insisi cateva dintre aceste produse, pot gasi descrierea metodelor de preparare pe site-ul lui Barry Carter (12). Cea mai simpla procedura implica numai cresterea pH - ului unei solutii de sare de mare, pana va ajunge sa se incadreze intre valorile 10,6 – 10,78. Precipitatul rezultat, continand, in mare, hidroxizi de calciu si magneziu, poarta in el elementele ORMUS. Ramane doar a fi spalata cantitatea de sare.

Efectele elementelor ORMUS in agricultura

Tinand cont de dificultatea obtinerii unor date stiintifice cu privire la actiunea elementelor ORMUS asupra starii de sanatate a oamenilor, trebuie pus accentul pe efectele acestora asupra plantelor. Acestea sunt de necontestat si sunt intr-adevar fenomenale. Ele pot fi vazute pe cateva site-uri (13). Cel mai folosit preparat este si cel mai simplu si cel mai ieftin: un concentrat neprelucrat facut din apa de mare. Exista de fapt o poveste dinainte de a se descoperi elementele ORMUS, despre utilizarea in agricultura a produselor marine, in special a algelor marine. Unii oameni chiar au relatat obtinerea unor rezultate bune in urma tratarii pamantului cu apa de mare neprelucrata (14). Dr. Maynard Murray a inregistrat un numar mare de date cu privire la starea de sanatate a animalelor hranite cu cereale recoltate de pe pamanturile tratate cu apa de mare.

A fost facut un experiment cu o specie de soareci, dintre care mai mult de 90 % dezvoltau in mod spontan cancer la san. Insa, dintre cei care au fost hraniti cu cereale provenite de pe terenurile tratate, doar 55 % au dezvoltat cancer, iar la a doua generatie aceasta cifra s-a redus la 2 %. Bineinteles ca pamanturile tratate in acest mod vor deveni in cele din urma supra - salinizate si productia va scadea. Procedura de concentrare a acestor elemente ORMUS probabil va creste proportia de sare de aproape 80 de ori. Am retinut afirmatia doctorului Murray, care sustine ca populatiile la care tendinta de a face cancere maligne este rara, se gasesc mai ales in

zonele in „care apa are o foarte mica iesire la mare“, astfel ca elementele vitale, spalate de apa din munti, raman pentru a fi reutilizate. Este necesar putin concentrat: de la 4 la 20 de litri pe acru de pamant (~ 0,405 hectare), in functie de recolta.

Rezultatele folosirii concentratului de ORMUS au depasit oricum, cu mult rezultatele folosirii apei de mare. Intr-adevar, fara existenta dovezilor fotografice, acest lucru ar fi greu de crezut.

De exemplu, un nuc tratat pe o perioada de mai multi ani, a crescut, avand o inaltime de doua ori mai mare decat cea a arborilor de control, iar acum produce o cantitate de sase ori mai mare de nuci – nucile avand marimea unei mandarine! Un prun a produs in primul an de tratament fructe a caror greutate era de aproape doua ori mai mare decat cea a fructelor produse de arborele de control, iar in al doilea rand fructele aveau o greutatea de cinci ori mai mare. O fotografie infatiseaza tulpini de porumb atat de inalte, incat proprietarul acestora a trebuit sa urce pe o scara mobila pentru a ajunge la varful acestora. Ele par a avea aproximativ 3,6 m inaltime. Portocalii au produs fructe de marimea unui pepene galben! Exista multe alte exemple. In plus, exista rapoarte solide realizate de catre cei care folosesc ORMUS, ce arata ca recoltele tratate cu ORMUS nu sunt doar mult mai productive, dar se maturizeaza si mai repede, au nevoie de mai putini fertilizatori si au o mai mare rezistenta la daunatori. Au chiar si un gust mai bun!

Experienta mea a implicat cartofii. Din patru randuri (ce contineau doua varietati), doua au fost tratate si doua au primit o cantitate identica de apa. La recoltare, greutatea totala a cartofilor de control a fost de 14,1 kg, iar cea a celor tratati a fost de 26,4 kg. In plus, desi nu am exercitat un control strict asupra acestora, unii dintre morcovii mei cantareau peste 454 grame. Exista dovezi solide ce arata ca recoltele cresc in continuare in timpul celui de-al doilea an si in anii care urmeaza dupa efectuarea tratamentului.

Acest lucru este foarte probabil sa se datoreze efectului pe care elementele ORMUS le au asupra continutului de micorize din sol – simbioti fungici ce sunt necesari pentru cresterea plantelor. Trebuie sa acordam o mai mare importanta acestor fungi (15). Acestia se raresc mult in urma intrebuintarii excesive a fertilizatorilor chimici si a erbicidelor. Bineinteles, nu exista nicio dovada ca aceste rezultate, asa impresionante cum sunt, se datoreaza efectului elementelor ORMUS. Unii pot argumenta ca efectele observate se datoreaza adaugarii de minerale conventionale. Aceste lucruri, cat si multe altele prezentate anterior, trebuie sa astepte realizarea unor experimente stiintifice mai precise.

Posibile utilizari ale elementelor ORMUS

Bineinteles, nu este necesar sa asteptam pana se vor realiza asemenea studii, pentru a putea folosi aceste descoperiri. Cresterea populatiei Pamantului este

inexorabila; in acelasi timp, suprafata de pamant arabil este aproape in totalitate cultivata. Este posibil sa crestem chiar de doua ori productia cu acest preparat foarte simplu din apa de mare, atunci abundenta va lua locul foametei ce altfel se prefigureaza. Chiar si fara utilizarea elementelor ORMUS drept suplimente directe, sanatatea oamenilor va fi mult imbunatatita. In plus, deoarece apa de mare nu poate fi brevetata, exista foarte putine pericole ca piata sa fie preluata de companiile multinationale si astfel produsele sa fie vandute la un pret umflat, dincolo de puterea de cumparare a fermierilor din lumea a treia. Cum de s-a ajuns ca plantele, animalele si oamenii sa fie lipsiti atat de cronic de aceste elemente? Din moment ce acestea sunt prezente intr-o concentratie atat de mare in apa marii, putem presupune ca, in timp, ele au fost in mare parte „spalate" si duse in mare. Aceasta ar putea fi o explicatie partiala pentru desertificarile tot mai extinse ce se produc. Iar declinul general ce are loc la nivelul culturilor de plante va contribui la cresterea concentratiei de dioxid de carbon din atmosfera si astfel la procesul de incalzire globala. Tratarea unor suprafete mari de pamant ar putea avea beneficii imense in diminuarea procesului de incalzire globala. Ne putem imagina pulverizarea din avioane a unor suprafete extinse, in special paduri. In plus, pentru a inlocui combustibilul fosil, va fi posibil sa producem cantitati mult mai mari de culturi pentru biocombustibil, pe suprafete mai mici de pamant. Timpul pe care-l avem la dispozitie e scurt. Daca vrem sa prevenim catastrofa ce se prefigureaza la nivelul mediului inconjurator, trebuie realizate multe actiuni, cat mai rapid. Printre acestea, un rol important il poate avea tratarea pamantului cu aceste produse bazate pe apa de mare. De aceea ii rog pe toti cei care citesc acest articol, sa raspandeasca cat mai mult aceste informatii referitoare la ORMUS.

Acizii grasi esentiali, oxigenarea si prevenirea cancerului

Cancerul si bolile de inima pot fi prevenite consumand acizi grasi esentiali din familiile omega - 3 si omega - 6 intr-o proportie cuprinsa intre 1:1 si 2,5 :1 impreuna cu diferite vitamine si minerale.

Cauza principala a cancerului nu este de natura genetica

Oamenii de stiinta din SUA au descoperit ca in 1900, rata mortalitatii din cauza cancerului era de doar 3 % din populatie. Cancerul era deci o boala neobisnuita ce afecta un procent mic de americani. Dar acum, cancerul a devenit atat de comun incat realmente toata lumea cunoaste pe cineva care sufera de aceasta boala teribila. De fapt, pentru americanul de rand, imbolnavirea de cancer nu este o exceptie; dimpotriva, a devenit o regula. Am ajuns sa acceptam cancerul ca fiind de neoprit, incurabil si chiar ca o parte naturala a vietii. Acest mod de a privi lucrurile este tragic, din moment ce cancerul nu este un proces natural si poate fi prevenit.

S-a demonstrat stiintific un fapt care poate parea uimitor pentru majoritatea oamenilor: aceasta boala este regresiva din punct de vedere genetic si nu predominanta. Aceasta inseamna ca de fapt, corpul uman este foarte rezistent la cancer. In 1969, profesorul Henry Harris de la Universitatea Oxford a zguduit puternic comunitatea cercetatorilor din domeniul cancerului, cand a demonstrat ca teoriile genetice nu sunt adevarate. Profesorul Harris a luat celule de tesut normal si a infuzat in ele trei tipuri de cancer. In mod sigur, s-a gandit el, celulele canceroase vor pune stapanire pe cele normale si le vor „transforma" in celule canceroase. In mod surprinzator insa, celulele s-au dezvoltat normal. Contrar opiniei generale, cancerului ii trebuie cateva decenii pentru a se dezvolta la oameni. Datorita acestei lungi perioade de incubatie, stiinta ne poate arata cum pot fi distruse orice forme de celule precanceroase inca din faza initiala si cum poate fi prevenita astfel producerea de degradari la scara larga de catre aceste celule. Ideea existentei unei baze genetice a cancerului trebuie deci reconsiderata. Dr. Robert A. Weinberg de la Institutul de Tehnologie Massachusetts (MIT), unul dintre cercetatorii de frunte in domeniu si cel care a descoperit asa numita oncogena (gena care cauzeaza cancerul) si-a schimbat complet concluziile la care ajunsese dupa ce a descoperit ca „mai putin de o baza de ADN la un milion pare sa fie copiata gresit". Cuvintele lui exacte sunt urmatoarele: „S-a facut o greseala foarte mare. Notiunea conform careia un cancer se dezvolta prin activarea succesiva a unei serii de oncogene si-a pierdut legatura cu realitatea". El a numit descoperirile genetice facute pana in acel punct drept „sterile". Prin urmare, cauza primara a cancerului nu este genetica. Acest lucru a fost anuntat in 1998, dar este foarte putin cunoscut.

In 2006, conducatorii celui mai mare centru de cercetare a cancerului, Baylor din Houston, Texas au anuntat si ei ca principala cauza a cancerului nu este genetica: „Daca tratarea cancerului prin genetica s-ar fi putut realiza, ea ar fi fost deja rezolvata prin intermediul unor mutatii genetice", a spus William Brinkley, unul dintre vicepresedintii de la Baylor. Din acest motiv el a insistat ca alte cercetari sa aiba prioritate fata de proiectul privind genomul cancerului. Dr. John Mendelsohn (presedinte al Centrului pentru cancer M. D. Anderson) declara: „Orice afirmatii referitoare la faptul ca aceasta (cercetarea genetica) va fi cheia in tratarea cancerului sunt total inadecvate".

In concluzie, cauza primara a cancerului nu este o mutatie genetica. Chiar daca „aveti un cancer in familie", exista totusi sperante reale. Din nefericire, geneticienii nu dau inapoi. Ei incearca sa forteze faptele pentru a se potrivi cu teoriile lor, desi acestea nu se potrivesc deloc cu faptele, pentru ca, asa cum demonstra profesorul Harris si cei care i-au urmat, cancerul nu este genetic dominant. Unde ne duce aceasta? Unde putem cauta solutii? Ce putem spune despre solutiile nutritioniste populare in lupta impotriva cancerului?

„Solutiile" anticancerigene populare nu functioneaza

Majoritatea oamenilor urmeaza ascultatori recomandarile expertilor in speranta ca vor castiga razboiul cu cancerul. Din nefericire, aproape nimic din ceea ce ni se spune nu este bazat pe fapte stiintifice. Analizati urmatoarea lista cu presupuse „solutii", impreuna cu data publicarii esecurilor lor, prezentate in revistele medicale de frunte ale lumii. Multi dintre noi nu auzim niciodata dezmintirile si in consecinta utilizam in continuare metode care nu ne protejeaza impotriva cancerului. Enumar in continuare cateva metode prezentate ca avand succes in prevenirea cancerului, dar care in realitate nu sunt eficiente.

Mamografia: Samuel S. Epstein, doctor in medicina (presedinte al Coalitiei de Prevenire a Cancerului), Rosalie Bertell si Barbara Seaman au publicat un articol in care expun adevaruri despre mamografie, pe care majoritatea femeilor nu le cunosc (Int J Health Sci 2001; 31 (3): 605 - 15): „Contrar credintei populare si asigurarilor date de mass-media americana…mamografia nu este o tehnica pentru diagnosticarea timpurie. De fapt, cancerul la san este prezent de obicei cu opt ani inainte de a putea fi detectat."

Uleiul de peste: Majoritatea suplimentelor cu ulei de peste nu au nici un efect in prevenirea cancerului si pot fi primejdioase pentru sanatatea dumneavoastra (articole: 1995 - 2006). In cadrul Congresului al IV-lea al Societatii Internationale pentru Studiul Acizilor Grasi si Lipidelor (SISAGL), care a avut loc in perioada 4 - 9 iunie 2000 la Tsukuba, Japonia, au fost prezentate urmatoarele concluzii: „Studiile indica faptul ca uleiul de peste (care contine derivati de omega - 3) micsoreaza pe scara larga gama de raspunsuri a celulelor imunitare (activitatile limfocitelor citotoxice T, proliferarea limfocitelor si producerea de IL - 2 si IFN - y (1, 2). Studii recente au indicat ca niveluri joase ale acizilor grasi omega - 3 cu lant lung de carbon (AEP sau DHA) sunt suficiente pentru a cauza unele din aceste efecte represive. Aceasta diminuare (a proliferarii limfocitelor inhibate si a celulelor cu rol in aparare) cauzeaza cresterea bacteriilor celulare (infectie) si deregleaza mecanismul de omorare a celulelor tumorale".

Orice substanta care cauzeaza slabirea capacitatii de distrugere a celulelor tumorale este cancerigena, adica exact opusul a ceea ce dorim noi. Unul din motivele pentru care rata imbolnavirilor de cancer creste in loc sa scada ar putea fi chiar faptul ca tot mai multe persoane consuma ulei de peste crezand ca el previne cancerul. Uleiul de peste este de asemenea ineficient in prevenirea bolilor de inima, iar scoala de medicina de la Harvard ne-a prevenit de acest lucru cu ani in urma, dar prea putini dintre americani au ascultat. Consumarea pestelui in locul uleiului de peste nu a dus de asemenea la nici un rezultat.

Japonezii, mari consumatori de peste, au o rata a cancerului si a bolilor de inima mai ridicata decat americanii. Incepand cu 1981 cancerul este cauza principala

a deceselor in Japonia, dar mass -media populara nu prea dezvaluie aceste date senzationale.

In ianuarie 2006 a fost demascat faptul ca tratamentul cu omega - 3 in cazul cancerului este o eroare (JAMA 2006; 295 (4): „Un mare volum de lucrari, cuprinzand studii efectuate pe numeroase grupuri, din mai multe tari si cu diferite caracteristici demografice, arata ca nu exista probe care sa demonstreze o asociere semnificativa intre acizii grasi omega - 3 si lipsa incidentei cazurilor de cancer. Este improbabil ca suplimentarea dietei cu acizi grasi omega - 3 sa previna cancerul". Cea mai cuprinzatoare analiza pana la momentul actual, publicata in British Medical Journal din 24 martie 2006, care trece in revista 96 de probe de laborator dintre care 44 cu suplimente si 5 realizate mai ales cu ALA (ruda cu omega - 3) obtinut din ulei de peste, confirma esecul acestui tratament: „Nu am gasit nici o dovada ca grasimile omega - 3 au vreun efect asupra incidentei cancerului. Acest studiu sistematic a evaluat efectele folosirii acizilor grasi omega - 3 (impreuna sau separat) asupra mortalitatii, a activitatii cardiovasculare, a cancerului si a infarctului pe un mare numar de participanti si nu a gasit nici o dovada a existentei unui beneficiu vizibil al acizilor grasi omega - 3 asupra sanatatii". Din nefericire, in ciuda acestor concluzii, majoritatea medicilor din lumea intreaga recomanda inca uleiul de peste pentru prevenirea, atat a cancerului, cat si a bolilor de inima.

Cercetarile anticancer ale doctorului Otto Warburg

Multi dintre colegii mei medici au fost socati sa descopere aceste adevaruri. Cati dintre noi au vazut aceste importante descoperiri dezvaluite in mass - media? Din pacate nu prea multi. Nu deznadajduiti pentru ca exista un raspuns la problema cancerului. Acesta a fost descoperit in 1925 de catre **Otto Warburg**, doctor in medicina. Dr. Warburg a fost numit cel mai mare biochimist al secolului XX; numarul mare si importanta descoperirilor sale il califica drept cel mai priceput biochimist din toate timpurile. In anii '20, dr. Warburg realiza cercetari in domeniul enzimelor respiratorii, cu privire la vitaminele si mineralele de care corpul omenesc are nevoie pentru folosirea oxigenului din celule, cercetari care i-au adus premiul Nobel in 1931. (Astazi, aceste vitamine si minerale sunt denumite „coenzime").

Comisia insarcinata cu decernarea premiului Nobel se astepta probabil ca medicina sa beneficieze de pe urma descoperirilor vitale despre cancer ale doctorului

Otto Warburg. Din pacate, au intervenit interesele politice. Dr. Warburg a continuat sa faca descoperiri fundamentale pana in ultimii sai ani de viata, insumand astfel o cariera de 60 de ani de cercetari cu rezultate uimitoare. Un exemplu este construirea unei modalitati de masurare a presiunii oxigenului dintr-o celula vie, prin dezvoltarea unui manometru special, o importanta realizare care a condus la o viitoare descoperire a sa: faptul ca presiunea si concentratia scazuta a oxigenului intotdeauna prognozeaza aparitia cancerului.

In loc sa lucreze la un nivel teoretic, mult prea indepartat de realitatile fiziologice ale cancerului, dr. Warburg a descris conditiile reale ale celulelor care duc la instaurarea cancerului si astfel a dat altora posibilitatea de a dezvolta modalitati practice pentru a opri evolutia acestuia.

Este uluitor faptul ca numeroasele sale descoperiri nu au fost utilizate de catre comunitatea cercetarilor americani in prevenirea si tratarea cancerului. Totodata, chiar daca au avut loc dezbateri in privinta lucrarilor doctorului Warburg, nici un savant sau cercetator nu le-a infirmat vreodata validitatea, corectitudinea sau utilitatea in prevenirea si tratarea cancerului.

Principala cauza a cancerului in viziunea doctorului Warburg

Ne-am obisnuit atat de mult sa ni se spuna ca „intr-o zi" vom descoperi cauza cancerului si ca acesta este cel mai mare mister al medicinii moderne, incat ceea ce urmeaza ar putea parea greu de crezut.

Dr. Otto Warburg a descoperit si a declarat in mod clar ca principala si cea mai importanta cauza a cancerului este cantitatea prea mica de oxigen care intra in celula. „In urma experimentelor am stabilit ca o inhibare cu 35 % a procesului de oxigenare este deja suficienta pentru a atrage dupa sine o astfel de transformare in timpul dezvoltarii celulei", afirma el in 1966 la o conferinta a laureatilor premiului Nobel in Lindau, Germania. Pare foarte simplu, nu-i asa? Cu mai putin de o treime de oxigen fata de cat este necesar si cancerul poate sa apara. Bazandu-se pe experimentele meticuloase pe care el si multi altii le-au verificat de nenumarate ori, Dr. Warburg a descoperit si a declarat ca principala si cauza numarul unu a cancerului este cantitatea prea mica de oxigen care ajunge in celula (hipoxie). O data ce o celula devine canceroasa, ea nu mai poate reveni la normal; trebuie distrusa (Science 1956; 123 (3191)).

Cand am intalnit prima data aceste informatii nu mi-a venit sa cred. Spre marea mea surprindere, aceste informatii referitoare la legatura dintre cancer si oxigen au fost publicate in numeroase randuri in publicatiile recente dedicate cancerului, cum ar fi spre exemplu Radiotherapy and oncology 1993; 26 (1): 45 - 50 si 1999; 53:113 - 17. Oricum, solutia practica in rezolvarea problemei deficientei de oxigen le-a scapat cercetatorilor, probabil pentru ca nu au stiut de unde sa inceapa.

Luand peroxid de hidrogen, suplimente de calciu, suplimente de ulei de peste, cantitati masive de omega - 3, ozon sau asa - numita „apa oxigenata" nu vom rezolva deficienta de oxigen de la nivelul celulelor. Nimeni nu a fost in stare pana acum sa duca mai departe descoperirea doctorului Warburg.

Descoperirea doctorului Warburg a fost verificata de nenumarate ori, atat prin transformarea unor celule normale in celule canceroase, cat si prin demonstrarea faptului ca aceasta maladie nu se dezvolta in zone foarte bine oxigenate. In mod surprinzator, medicii americani sunt cei care au ajuns la aceasta concluzie in anul 1953 si au confirmat-o in 1955! Goldblatt si Cameron au observat (cf. J. Experimental Medicine 1953; 97: 535 - 552) ca o data ce au fost aduse celulei pagube prea mari, nici o cantitate de oxigen nu va readuce la un nivel normal respiratia celulei: aceasta este pentru totdeauna osandita unei vieti canceroase. Din aceasta cauza a preveni este principala solutie pentru a nu face cancer. Aceste studii au confirmat posibilitatea de a preveni o celula precanceroasa sa devina permanent cancerigena, daca deficienta de oxigen este stopata din timp.

Cauzele secundare ale cancerului

Fata de descoperirea doctorului Warburg, fiecare presupusa cauza a cancerului mentionata in zilele noastre in mass - media din domeniul sanatatii si al nutritiei este o cauza secundara. Cauzele secundare includ elemente cum ar fi: mediul inconjurator, chimicalele carcinogene, radiațiile medicale si ale mediului inconjurator, grasimile trans, aditivii din mancare, chimicalele din fumul de tigara, virusii si chiar mutatiile genetice. Sunt nenumarate cauze secundare ale cancerului, dar urmarirea la nesfarsit si in mod exclusiv a acestora, fara a explica elementul lor comun, nu a condus si nu va conduce niciodata cercetatorii la un remediu adevarat pentru cancer.

Dr. Warburg ne-a avertizat de multe ori in legatura cu irosirea unui timp pretios prin urmarirea exclusiva a unor cauze secundare. Nu comiteti greseli in aceasta privinta: elementul pe care fiecare cauza secundara a cancerului il are in comun cu fiecare din celelalte este acela de a conduce, direct sau indirect, la insuficienta oxigenului in celule. Mai degraba ar trebui sa ne preocupam cum sa ducem suficient oxigen in celule.

Doar exercitiile fizice nu sunt o solutie pentru a scapa de cancer

Probabil ganditi ca facand multe exercitii va oxigenati sangele si prin urmare luptati impotriva cancerului! Ei bine, nu e chiar asa. Toate aceste exercitii nu l-au impiedicat pe campionul mondial la ciclism Lance Armstrong sa se imbolnaveasca de cancer. E adevarat ca prin exercitii se poate spori nivelul de oxigenare al sangelui, dar

procedand astfel, tot nu avem garantia ca oxigenul va fi transferat efectiv fiecarei celule din fiecare organ al corpului. Dr. Warburg a subliniat in mod clar ca numai oxigenul nu este suficient: „Cancerul se poate dezvolta chiar si in prezenta oxigenului ca si gaz liber in atmosfera, deoarece oxigenul s-ar putea sa nu reuseasca sa patrunda intr-o cantitate suficienta in celulele corpului sau apoenzimele respiratorii ale celulelor aflate in dezvoltare s-ar putea sa nu fie saturate cu grupele active". Sunt multi factori care contribuie la lipsa oxigenului din celule, incluzand anumite deficiente despre care voi vorbi in curand. Exercitiul, prin sine insusi, nu reprezinta unica solutie pentru a evita sa ne imbolnavim de cancer. Multi oameni, inclusiv atletii, care fac exercitii in mod regulat se imbolnavesc de cancer. Mai mult, o persoana respira de cel putin 17000 de ori pe zi (12 respiratii pe minut).

Acizii grasi esentiali si uleiurile care ii contin

Corpul nostru are nevoie de niste grasimi speciale, ce joaca un rol cheie in multe functii ale organismului, care faciliteaza absorbtia oxigenului in celule prin intermediul membranelor celulare. Aceste grasimi speciale absorb foarte bine oxigenul. Numite acizi grasi esentiali (AGE), aceste grasimi speciale sunt absorbite zilnic din exterior, prin alimentatie, deoarece corpul nu le poate produce de la sine. Exista doua familii de acizi grasi esentiali care permit corpului sa produca din ele diferite tipuri de „derivati" ai acizilor grasi esentiali: familia omega - 6, denumita acid linoleic (AL) si familia omega - 3, denumita acid alfa linoleic (AAL).

Cu tot tam - tam-ul creat in jurul uleiului de masline, trebuie sa stiti ca el contine in special omega - 9, un ulei neesential fabricat chiar de corp. Uleiul de masline extra - virgin este in mod traditional neprocesat si astfel necancerigen, insa el nu protejeaza impotriva imbolnavirii de cancer. Ceea ce trebuie evitata este insa margarina. Faptul ca margarina nu se strica atunci cand nu este depozitata in frigider dovedeste faptul ca ea nu se mai poate oxigena. Daca s-ar putea oxigena ar deveni ranceda atunci cand este lasata in afara frigiderului, exact ca si pestele. Uleiul de rapita si cel de soia nu sunt recomandate, ele nici nu au fost destinate consumului uman, ci ca alimente pentru animale si aplicatii industriale. Multe alimente, in special sosurile pentru salate contin acum ulei de rapita. Incercati sa-l evitati.

Pentru a-si mentine proprietatile nutritive importante, uleiurile nu trebuie sa fie gatite, ci cel mult doar usor incalzite. Tineti cont de faptul ca etichetele unor producatori de suplimente nutritive nu identifica separat si nu fac distinctie intre familia acizilor grasi esentiali si derivatii acestora. Fiti siguri de ceea ce doriti sa cumparati. Asigurati-va ca uleiurile sunt brute, neprocesate si organice si ca nu contin ulei de peşte sau orice tip de uleiuri hidrogenate.

Proportiile dintre omega - 6 si omega - 3 in corp

Pentru a determina ce uleiuri contin cei mai buni acizi grasi esentiali anticancerigeni trebuie sa examinam continutul tesutului corporal. Studiile arata faptul ca sistemul nervos si creierul contin o proportie de 1:1 de omega - 6 si omega - 3. Unii nutritionisti sugereaza ca aceasta este proportia cea mai buna, insa aceasta este o parere gresita. Iata de ce.

Majoritatea organelor contin o proportie omega – 6 / omega - 3 de 4:1. Totusi, creierul, sistemul nervos si organele alcatuiesc doar aproximativ 12 % din greutatea corporala. Pielea contine familia omega - 6 in procentaj de 100 % si nu contine deloc omega - 3, ea reprezinta aproximativ 4 % din greutatea corporala. Muschii alcatuiesc cel putin 50 % din greutatea totala a corpului si constituie factorul principal care trebuie luat in seama in determinarea proportiei necesare dintre familia omega - 6 si familia omega - 3. Un element cheie in privinta structurii musculare este faptul ca muschiul contine de 5,5 pana la 7,5 ori mai mult omega - 6 decat omega - 3 in functie de conditia fizica. Suntem avertizati cu privire la „supradoza" de omega - 6 in dietele noastre si se spune ca trebuie sa consumam multe uleiuri care contin omega - 3 pentru a compensa. Ni se spune ca ingeram de 20 de ori mai mult omega - 6 decat ar trebui. Acest lucru este gresit, iar o analiza mai atenta reveleaza si alte detalii.

La modul stiintific, aveti nevoie de un supliment organic cu o proportie omega - 6 / omega - 3 cuprinsa intre 1:1 si 2,5:1. In cazul acestei proportii foarte eficiente, aveti nevoie zilnic doar de o cantitate minima de 3 - 4 grame. Aceasta proportie este semnificativ diferita de cea pe care medicul, consilierul pe probleme de sanatate, scriitorii sau publicatiile in domeniul nutritiei o sugereaza. La o analiza atenta descoperim un numar semnificativ de erori in toate aceste recomandari. Lucrarea „Calculul stiintific al proportiei dintre omega - 6 si omega – 3 arata acest lucru, cat si elementele stiintifice care stau la baza calculului proportiei ideale dintre omega - 6 si omega - 3.

Astazi, oamenii se gandesc automat la uleiul de peste sau la uleiul de in ca la solutii impotriva cancerului. In realitate uleiul de peste, cu o supradoza de derivati omega - 3, poate produce cancer, iar uleiul de in contine prea mult omega - 3. Majoritatea familiilor omega nu sunt convertite in derivati; ele raman in membranele celulelor si in tesuturi in forma lor originala. Putini cercetatori inteleg acest lucru si

putine texte medicale il explica. In plus, procesarea comerciala a hranei distruge o cantitate importanta din acesti acizi grasi esentiali.

Alimentele care contin acizi grasi esentali (AGE)

Mai jos veti gasi o lista ce contine categoriile de alimente ce contin aceste uleiuri esentiale. Pentru ca sa contina intr-adevar AGE, aceste alimente trebuie sa fie cultivate sau crescute organic si trebuie sa fie procesate la o temperatura scazuta, fara conservanti artificiali. Altfel AGE vor fi distrusi (cum sunt de exemplu grasimile trans-hidrogenate, care pot duce la aparitia cancerului). Puteti astfel sa verificati daca consumati o cantitate suficienta de astfel de alimente.

Lactatele / ouale / branzeturile: branzeturile obtinute din „lapte crud" sunt surse excelente de AGE. Laptele pasteurizat (incalzit la temperaturi mari) este deficitar in AGE si este daunator pentru copii.

Fructele oleaginoase: nucile organice, migdalele crude neprocesate, alunele, arahidele.

Semintele: semintele de floarea soarelui crescuta organic, susanul, inul, semintele de dovleac.

Urmatoarele alimente nu contin forme de AGE ce pot fi utilizate in alimentatia umana.

Fructele si legume: animalele rumegatoare pot extrage AGE din plantele ce contin celuloza (ex. iarba), in timp ce pentru organismul uman acest lucru este imposibil. Chiar daca am putea extrage AGE, nu am reusi niciodata sa consumam volumul care ne este necesar.

Cerealele: Organismul uman nu are capacitatea de a extrage AGE din cereale.

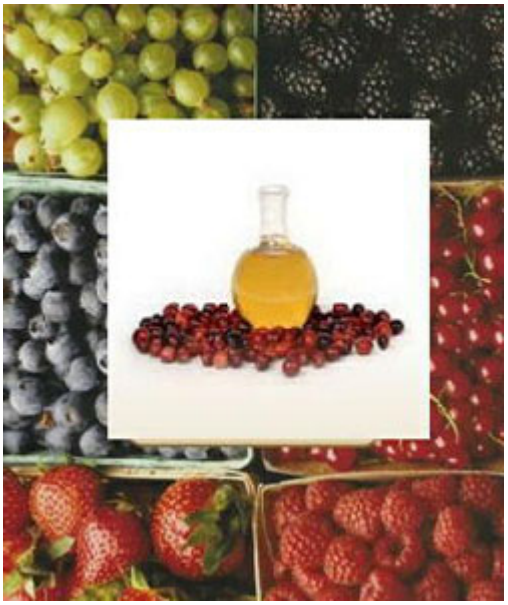
Ciprian Bachigeanu

Acizii grasi esentiali, magneti de oxigen

Ganditi-va la acesti acizi grasi esentiali polinesaturati ca la niste „magneti" care atrag oxigenul. Dovezile acestui fapt pot fi gasite in cele mai renumite carti si jurnale de medicina de la nivel mondial cum ar fi Harper's Illustrated Biochemistry (editia a XXVI-a) sau Human Nutrition Clinical Nutrition aparuta in iulie 1984.

AGE este parte integranta din structura si functia respiratorie a celulei. Daca exista deficiente respiratorii, cancerul nu intarzie sa apara. Acesti AGE din membrana celulara atrag oxigenul din fluxul sangvin si il transfera in celula, exact ca niste mici bureti. Acest proces ar trebui sa se produca in fiecare dintre cele 100 de trilioane de celule ale organismului.

Asa ca indiferent de cat de corect respirati sau cata miscare faceti, daca nu aveti AGE functionali la nivel celular atunci celulele nu vor absorbi suficient oxigen din fluxul sangvin si astfel veti fi susceptibili de a face cancer. Amintiti-va ca „pragul" de la care cancerul isi face aparitia este o scadere de 35 % a oxigenului de la nivel celular. Fara un aport continuu de AGE de provenienta alimentara, transferul de oxigen la nivel celular este semnificativ redus. Imaginati-va ce s-ar petrece daca ati avea 100 de trilioane de celule care ar fi deficitare intr-o substanta vitala utilizata la absorbtia oxigenului. Iata un exemplu care arata cum absorb aceste grasimi esentiale oxigenul.



La supermarket pestele se strica in cateva zile, deoarece uleiul din peste absoarbe foarte bine oxigenul, el reactioneaza rapid cu oxigenul din aer. Acest proces chimic poarta numele de oxidare si este valabil si pentru alte tipuri de grasimi esentiale. Ele isi fac datoria de a absorbi oxigenul, dar datorita acestei functii au o durata de viata limitata. AGE devin „consumati", adica rancezi. De aceea ei trebuie inlocuiti zilnic prin intermediul alimentelor.

Exista mai multe moduri de a imbogati cu oxigen fluxul sangvin: prin exercitii fizice, band o apa bogata in oxigen sau respirand aer mai pur. Totusi, aceste solutii sunt insuficiente in lipsa AGE. Cand deficienta de AGE este solutionata, fiecare organ devine propriul lui „magnet" de oxigen, exact asa cum a intentionat natura.

Cancerul mamar si deficienta de oxigen

La nivel mondial cancerul mamar este cel mai raspandit tip de cancer in randul

femeilor. Descoperirile doctorului Warburg fac posibila pentru prima data explicarea cresterii numarului de cazuri de cancer mamar.

Sanul este alcatuit dintr-o cantitate exceptionala de tesut gras. O membrana celulara tipica dintr-un tesut muscular este alcatuita din 50 % grasime si contine aproape o treime de AGE (care transfera oxigenul). Totusi, tesutul gras cum ar fi cel care alcatuieste sanul contine grasime intr-o concentratie de 80 – 95 %. Aceste componente grase ale tesutului sanului necesita si ar trebui sa aiba o concentratie mai mare de AGE, dar datorita modului modern de procesare a alimentelor acestea nu contin concentratia necesara. Deoarece organele importante si prioritare cum ar fi creierul, inima, plamanii, rinichii necesita in mod prioritar AGE este posibil sa nu mai ramana cantitatea suficienta de AGE pentru tesutul mamar. In acest mod, la nivelul tesutului sanului va exista un deficit de oxigen semnificativ. Tinand cont de aceasta premisa, cancerul de san este cancerul cel mai des intalnit la femei, la nivel mondial.

Aceasta concluzie explica cresterea masiva a cazurilor de cancer mamar. Doctorul W. C. Willett din cadrul Universitatii Harvard ne furnizeaza si dovezile. Intr-un studiu referitor la consumul de omega - 6 ce a implicat 80.000 de asistente, s-a demonstrat ca grupul care consuma cea mai mica cantitate de acid linoleic (familia omega - 6) a prezentat cea mai mare incidenta de cancer mamar.

V-a spus cumva obstetricianul dumneavoastra ca aveti nevoie de acest nutrient anticanceros miraculos? Ma indoiesc; probabil ca nu stie.

Uleiul de peste nu va stopa bolile de inima

Este surprinzator ca se stia inca din 1979 faptul ca dieta influenteaza compozitia de AGE de la nivelul membranei celulare; aceasta descoperire a fost publicata in Cancer Research (1979; 39:1726 - 32). In 1990, o cercetare spectaculoasa dirijata de William E. Lands a demonstrat ca acea cantitate critica de omega - 6 din tesuturi depinde de dieta (Lipids 1990; 25 (9): 505 – 16).

Pentru a fi la curent cu cele mai bune informatii din domeniul cercetarii stiintifice, in anul 2002 am luat parte la prima Conferinta Mondiala cu privire la "Acizii Grasi Esentiali, Nutritie si Sanatate" ce a avut loc in Shanghai, China.

Acolo am aflat despre o descoperire socanta: uleiul de peste scade imunitatea. Aproape ca am cazut de pe scaun! Supradoza cu suplimente de ulei de peste poate scadea semnificativ eficienta sistemului imunitar, crescand riscul imbolnavirii de cancer. Societatea Internationala pentru Studiul Acizilor Grasi si a Lipidelor a raportat acest fapt uimitor la congresul de la Tsukba, Japonia din iunie 2000.

Sa nu credeti cumva ca uleiul de peste previne bolile de inima. Nu o face. Cardiovascular Research (2002; 54:183 – 190) a raportat acest lucru pe baza unui studiu in cadrul caruia, atat grupul de persoane care consuma ulei de peste, cat si

grupul de control prezentau o progresie arterosclerotica asemanatoare sau chiar egala (arterele fiind din ce in ce mai infundate in ciuda consumului de suplimente pe baza de ulei de peste). Ingrosarea arterelor nu a fost stopata de ingerarea uleiului de peste. Dimpotriva, peretele arterial continua sa se ingroase! A fost consumata zilnic o cantitate de 1,65 grame ulei de peste, o cantitate suficient de mare pentru a cauza efecte adverse asupra sistemului imunitar.

Acest rezultat, ce demonstreaza ineficienta uleiului de peste, a fost publicat in 2002. A reusit acest lucru sa opreasca „expertii" din campul nutritional si medical sau pe reprezentantii guvernului sa declare cat de bun este uleiul de peste? Nu!

Scoala de medicina de la Harvard a fost implicata intr-un studiu publicat in 1995 intitulat „Utilizarea controlata a uleiului de peste pentru regresia arterosclerozei coronariene umane". (Am Coll Cardiol 1996; 25 (7): 1492 - 8). Doza zilnica a fost de 6 grame de ulei de peste versus 6 grame de ulei de masline in grupul de control. Concluzia: „Tratamentul cu ulei de peste pe o durata de 2 ani nu produce schimbari favorabile majore in diametrul arterelor coronare arterosclerotice". Aceasta inseamna ca infundarea arterelor nu a fost redusa prin consumul de suplimente pe baza de ulei de peste.

Acidul arahidonic (AA) derivat din omega - 6
previne coagulara sangelui

Dr. Warburg a inteles ca viteza redusa a sangelui permite cancerului sa intre in metastaza. Mai tarziu, alti cercetatori au aratat ca daca se poate opri un cancer localizat din a intra in metastaza, sansele de a muri scad de zece ori! Aceasta inseamna ca daca ati avea cancer nu ati mai muri din cauza lui. Intre viteza sangelui si vascozitatea sa si raspandirea cancerului exista o legatura directa. Acesta este un fapt surprinzator si destul de rar mentionat care a fost indicat de catre biologul molecular de renume mondial Robert Weinberg.

Ce cauzeaza metastaza? Cheagurile de sange si acest lucru este de asemenea cunoscut. Ce impiedica sangele de a se „ingrosa" si este de asemenea si un anticoagulant natural? Nu, nu este omega - 3, asa cum vi se spune constant.

Familia Omega - 6 este mult mai puternica. Acidul arahidonic (AA) este un derivat critic al omega - 6 si o foarte importanta componenta biochimica ce exista in fiecare celula a noastra. Este piatra de temelie a celui mai eficient agent anticoagulant cunoscut (care ajuta la fluidizarea sangelui) numit prostaciclin. AA inhiba de asemenea lipirea trombocitelor, ceea ce-l face „fluidificatorul" natural al sangelui. AA ajuta chiar si la rezolvarea problemelor vasculare care apar ca raspuns la rani.

Victimele atacurilor de cord au niveluri scazute de acizi grasi esentiali, in special de acid arahidonic (AA) derivat din Omega - 6 si AEP (acidul

eicosapentaenoic) derivat din familia omega - 3.

Avem nevoie si de familia omega – 3, deoarece AEP este unul dintre cei mai importanti derivati ai sai. Problema este ca suplimentele pe baza de ulei de peste contin o doza mult prea mare.

Ce blocheaza cu adevarat arterele?

Contrar celor auzite de decenii, nu grasimile saturate blocheaza arterele si impiedica circulatia sangelui, ci familia omega - 6 denaturat. Un articol important din Lancet (1994; 344:1195 - 96) a raportat investigarea componentelor din placile arteriale. Felton si colaboratorii sai au masurat componentele individuale si intr-un cheag din artera aorta au fost gasiti peste 10 compusi, dar nu si grasime saturata. S-a gasit si puțin colesterol in cheag. Aceasta se explica prin actiunea de protectie si vindecare a ranilor arteriale pe care o are colesterolul, la fel cum se formeaza o crusta peste ranile exterioare.

Care este elementul predominant intr-un cheag? Probabil ca ati ghicit: uleiurile polinesaturate omega - 6 denaturate, acelea care la inceput contin acizi grasi esentiali ce functioneaza normal, dar sunt distruse in timpul procesarii comerciale a hranei. Multe analize similare a cheagurilor arteriale ce au dus la obtinerea acelorasi rezultate au fost intreprinse si publicate in jurnale medicale, dar se pare ca putini doctori le-au vazut. Omul obisnuit are putine sanse de a descoperi adevarul. Deci nu colesterolul este cel care blocheaza arterele. Daca aveti o deficienta a AGE, colesterolul actioneaza ca un sistem de „distribuire a otravii".

AGE sunt componentele majore ale colesterolului. Asa cum lucrarea "Molecular Biology of the Cell" spune foarte clar (p. 481): „colesterolul este necesar pentru integritatea structurala a dublului strat lipid, matricea din fiecare din cele 100 de trilioane de membrane celulare ale noastre".

JAMA (1994; 272:1335 - 40) a publicat un articol in care se afirma ca medicamentele care reduc colesterolul nu actioneaza in mod semnificativ pentru prevenirea bolilor cardiace. Motivul? Nu pot reduce suficient cantitatea de omega - 6 deteriorat.

Dupa cum s-a mentionat in "Current Atherosclerosis Reports" (2004; 6: 477 - 84) acesta este motivul pentru care medicamentele contra colesterolului nu-si fac treaba: „LDL" (lipoproteinele de mica densitate) contin pana la 80 % lipide (grasimi si uleiuri), incluzand si acizi grasi polinesaturati si colesterol, in principal esteri. Acidul linoleic (LA) este unul dintre cei mai des intalniti acizi grasi din LDL."

Cu aceasta informatie vedem ca AGE denaturati, cei care au rolul de a transporta colesterolul, reprezinta de fapt problema. Un articol din Human Nutrition: Clinical nutrition (1984; 38 C: 245 - 260) demonstreaza inca o data ca familia omega - 6 reprezinta majoritatea acizilor grasi din colesterolul LDL si HDL. Nu mai lasati pe nimeni sa va spuna ca grasimile naturale sunt „rele". O suta de trilioane de celule au nevoie de o multime de grasimi naturale ce contin AGE, in special familia omega-6.

Insa daca doar putin din acest omega - 6 este deteriorat, reducandu-i abilitatea de a absorbi oxigen si de a efectua alte functii celulare, acest lucru va actiona ca o cauza directa a cancerului precum si a bolilor cardiace.

Obezitatea – o noua epidemie mondiala?

Obezitatea este o problema ce ia amploare in lumea industrializata; rezolvarea ei nu tine doar de a manca mai putin si de a efectua mai multe exercitii fizice, ci de consumarea unor alimente hranitoare ce nu sunt compromise de catre metodele agriculturii moderne si de procesele de fabricatie.

Cresterea dramatica a obezitatii si a bolilor conexe cu aceasta

Filmul documentar american "Super Size Me" urmareste experimentul unui tanar care doreste sa afle ce se va petrece daca va manca timp de o luna intreaga, in fiecare zi, numai hrana de tip fast food [1]. Privim cum Morgan Spurlock inregistreaza experienta sa de a consuma mancare de la McDonald's de trei ori pe zi timp de 30 de zile. Pe masura ce povestea se desfasoara, aflam din ce in ce mai multe despre problema cresterii obezitatii in SUA [2]. Intre timp, putem urmari o investigatie amanuntita a efectelor fizice, mentale si emotionale ale consumului excesiv de hrana de tip fast food.

Asa cum probabil am fi putut ghici, Spurlock se simte rau si se ingrasa foarte repede. Ceea ce este surprinzator este faptul ca se ingrasa mai repede si se simte mai rau decat ar fi putut anticipa chiar si echipa lui de medici. Acest experiment in domeniul nutritiei ridica o intrebare importanta: este cu adevarat consumul de mancare gen fast food cauza dramaticei inmultiri a numarului de persoane bolnave de obezitate? Si ce face de fapt ca mancarea gen fast food sa fie atat de nesanatoasa pentru noi? Exista si alti factori implicati? Acestea sunt niste intrebari pertinente pentru noi toti, deoarece obezitatea nu mai este doar o problema a americanilor. Ea se raspandeste in jurul lumii cu o rata din ce in ce mai mare. Conform estimarilor actuale, exista un miliard de adulti supraponderali in lume, dintre care 300 de milioane sunt din punct de vedere clinic obezi [3]. Numai in Statele Unite, numarul acestor persoane s-a dublat in ultimii 20 - 25 ani.

Estimarile actuale arata ca 30 % din populatia SUA sufera de obezitate si 65 %

dintre americani sunt supraponderali [4]. Din moment ce unul dintre cele mai mari exporturi din lumea occidentala este cultura americana, nu este de mirare ca obiceiurile noastre – si prin urmare problemele noastre de sanatate – se raspandesc cu viteza in intreaga lume. In alte tari ale lumii cum ar fi Rusia, Germania si Republica Ceha, rata obezitatii la adulti este cuprinsa intre 23 % si 26 % [4a, 4b]. In Australia, aproximativ 20 % din intreaga populatie este obeza [5]. In Marea Britanie si Canada, rata obezitatii in randul adultilor este mai apropiata de 15 % [6]. Aceste valori cresc, deoarece a avut loc de asemenea o uimitoare crestere a numarului de copii supraponderali si bolnavi de obezitate. Se estimeaza ca, in SUA, 22 de milioane de copii sub varsta de 5 ani sunt clinic obezi, de doua ori mai multi decat in 1980.

La adolescenti, aceasta rata este si mai alarmanta, deoarece s-a triplat din 1980, ajungand, in cazul acestora, de la 5 % la 16 % cat este in prezent [7]. Organizatia Mondiala a Sanatatii este foarte constienta de ceea ce acum se numeste epidemia de „globezitate" [8]. Ea ne aduce la cunostinta ca multe dintre bolile cronice grave asociate cu obezitatea duc la cheltuirea in intreaga lume a miliarde de dolari datorita costurilor servicilor de sanatate publica si a orelor de lucru pierdute.

Obezitatea se afla pe locul doi – dupa fumat – in topul cauzelor bolilor ce pot fi prevenite. Obezitatea constituie un factor major de risc in arterioscleroza, diabet si cancer – boli ale societatii industrializate moderne. Riscul de infarct, atac cerebral si depresie – fara a mai mentiona aici numeroasele afectiuni non - fatale incluzand degenerarea articulatiilor si gastritele – este mult mai mare in randul obezilor. In filmul despre care am vorbit putem vedea cum Spurlock considera in mod evident ca industria are cea mai mare contributie la aceasta problema. El repeta dogma actuala in privinta obezitatii, desi majoritatea dintre noi cunoastem deja aceasta poveste. In primul rand, el afirma ca oamenii consuma mult prea multa mancare, prea multe calorii. In al doilea rand, ne spune ca mancam prea multe grasimi. In al treilea rand, afirma ca nu facem suficiente exercitii fizice. Am auzit deja aceste explicatii de nenumarate ori. Oare nu facem suficient efort? Sau problema este de fapt alta?

Iata o lista a ideilor vehiculate in privinta obezitatii:

1. Obezitatea este rezultatul unui consum de mancare in exces, a faptului ca mancam prea multe calorii.
2. Obezitatea este rezultatul consumului excesiv de grasimi saturate. Consumul de grasime - in special de grasimi animale - duce la ingrasare.
3. Obezitatea este rezultatul unei lipse de vointa si a unei slabiciuni de caracter.
4. Obezitatea este o caracteristica determinata genetic, cum este de exemplu si culoarea ochilor si nu se poate face nimic in aceasta privinta.
5. Obezitatea este cauzata de nepasare, lacomie si lipsa de „fibra morala".
6. Obezitatea este cauzata doar de lipsa de miscare fizica.

Toti am banuit la un moment dat ca mancarea gen fast - food si bomboanele nu

sunt bune pentru noi. Procentul de americani care frecventeaza in mod constant fast - food-urile este probabil de aproximativ 20 %, cu toate acestea procentajul de americani supraponderali este de aproape 65 %. In mod evident, conexiunea obezitate – fast - food nu poate fi facuta vinovata de toate acestea. Avem atat de multa incredere in dieta noastra bazată pe „carne si cartofi", dar nu reusim sa admitem ca, chiar si aceste mancaruri sunt diferite de cum erau odinioara. Carnea provine de la animale bolnave si este plina de hormoni, antibiotice si alte medicamente. Calitatea proteinelor si grasimilor din carne a fost in mod radical alterata datorita dietei aberante cu care aceste animale au fost crescute.

Cartofii au fost modificati genetic si tratati cu pesticide puternice si persistente, cu fertilizatori sintetici si alti aditivi. In trecut se stia ca hrana cumparata de la supermarket pentru a fi gatita acasa era de o calitate mult superioara mancarii pe care o cumparam de la fast - food-uri. Insa in zilele noastre nu mai putem face aceasta presupunere. Poate ca de fapt refuzam sa acceptam care este adevarata stare a alimentelor noastre. In orice caz, industria agricola este incantata de faptul ca dam vina pe mancarea gen fast - food, deoarece deturneaza atentia publicului de la ei. Faptul cel mai trist este ca mancarea pe care o cumparam de la McDonald si mancarea pe care o cumparam de la supermarket nu mai este atat de diferita pe cat era odinioara.

La un anumit nivel ne simtim ca si cum, in prezent, am avea situatia sub control. Guvernul si autoritatile medicale si-au efectuat studiile si si-au facut cunoscute recomandarile. Lucrurile se desfasoara pentru ei asa cum au fost planuite. Totusi situatia necesita cu disperare efectuarea unei analize mai profunde si dobandirea unei mai mari intelegeri. Trebuie sa privim obezitatea dintr-o perspectiva diferita pentru a putea modifica modul in care evolueaza lucrurile. Modul nostru curent de abordare a problemei nu va putea duce la rezolvarea ei. La fel ca si radacinile ei, obezitatea este simptomul unei probleme mult mai mari. Utilizarea unui punct de vedere mai holistic, la fel cum este cel oferit de catre sistemele de medicina traditionale, ar putea oferi o intelegere mai profunda asupra acestei situatii dificile.

Teoria galetii

Explicatia populara a obezitatii este bazata pe „teoria galetii". Aceasta ipoteza afirma ca organismul uman este ca o galeata: hrana pe care o punem inauntru umple galeata, iar exercitiile pe care le efectuam golesc galeata. Astfel ca oamenii care cresc in greutate isi umplu de fapt in exces si-si golesc prea putin galetile. Mesajul care ne-a fost bagat pe gat este ca mancam de fapt mult prea mult si facem mult prea putine exercitii fizice. Dar este mult mai mult decat atat!

Aceasta teorie presupune ca toate caloriile pot fi tratate in mod egal, ca toate au

acelasi impact asupra sanatatii si bolilor. Ea omite sa ia in considerare diferentele dintre mancarea produsa intr-un mod sanatos si mancarea produsa intr-un mod nesanatos. Omite sa ia in considerare diferenta dintre calitatile particulare asociate cu fiecare categorie de mancare. Uita sa ia in considerare nevoile reale ale corpului uman. In primul rand, ignora toti ceilalti factori care contribuie la aparitia obezitatii, pe langa consumul excesiv de mancare si lipsa de exercitiu. „Teoria galetii" pleaca de la presupunerea ca toate procesele organismului se desfasoara normal intr-o persoana care devine obeza, dar lucrurile nu se petrec asa in realitate.

Va trebui sa renuntam la ideea ca obezitatea este rezultatul unor mecanisme fiziologice normale. Pentru ca organismul sa produca acel tip de acumulari patologice ce apar in cazul obezitatii, trebuie ca el sa se afle intr-un mod de functionare diferit de cel normal. Lucrurile se petrec ca si cum corpul ar functiona intr-un mod de supravietuire, creand astfel acest tip de corp obez ca pe o ultima incercare de a pastra viata in conditii neobisnuit de aspre, atat interne cat si externe. Cu siguranta exista o multime de perturbari functionale, de anomalii hormonale si metabolice si de influente patogene. Banuiala mea este ca nu poti lua o persoana normala, sanatoasa si sa o transformi intr-un individ obez doar prin supra-alimentatie si lipsa de exercitii fizice [9].

Printre alti posibili factori implicati in obezitate se numara si multiplele deficiente nutritionale, disfunctionalitati ale organelor, dependentele, depresia, epuizarea si sentimentele de gol psihologic si spiritual. A spune unei persoane obeze ca trebuie sa manance mai putin si sa faca mai multe exercitii este mult prea simplist pentru a putea constitui o strategie eficienta in combaterea acestei probleme complexe. Si acesta este exact punctul in care ne aflam in acest moment. Este necesar sa realizam o evaluare completa a situatiei si sa luam in considerare toate aspectele cu care ne confruntam.

Oamenii devin obezi dintr-o multime de motive sau mai degraba ca rezultat al unor factori multipli. Este de asemenea adevarat faptul ca trebuie sa examinam mai indeaproape ceea ce mancam: care mancaruri le consumam mai mult si care mai putin. Consumul de grasimi ne face cu adevarat mai grasi? Oamenii au mancat o multime de grasimi pentru o lunga perioada de timp. Anumite culturi isi extrag 70 % din calorii din grasimi si acest lucru a fost adevarat pentru multe generatii timp de mii de ani [10].

De ce acum avem atat de multe probleme cu ele? Dintotdeauna am consumat grasimi in mancare – acest lucru nu s-a schimbat. Lucrul care s-a schimbat este tipul de grasime pe care il consumam. De exemplu, consumul de grasimi din lapte a scazut constant in ultimii ani. In mod asemanator, consumul de ulei de nuca de cocos a scazut in mod abrupt comparativ cu o perioada de doar cateva decenii in urma. Intre timp, consumul de uleiuri vegetale a crescut extrem de brusc [11] – fara

indoiala datorita faptului ca acest tip de grasimi (in special uleiurile hidrogenate si cele partial hidrogenate) constituie ingredientul principal in multe dintre mancarurile preambalate pe care le cumparam de la supermarket.

Un alt ingredient dubios care este deseori gasit alaturi de uleiurile vegetale hidrogenate este siropul cu un continut mare de fructoza obtinut din porumb. La ora actuala consumam din aceste doua ingrediente mai mult decat niciodata. Experienta mea in tratarea unor bolnavi de obezitate in cadrul unei practici clinice „alternative" sugereaza ca obezitatea prezinta un scenariu mult mai complicat decat simpla absorbtie a unui exces de calorii si lipsa de exercitiu.

Examinarea bolnavilor mi-a aratat ca nu este vorba doar despre un exces de tesuturi, ci sunt prezente in acelasi timp si mari deficiente. In stiinta occidentala am compara aceste tipuri de deficiente cu lipsa de vitamine, minerale si enzime si cu epuizarea glandelor endocrine. In practica clinica este de asemenea foarte obisnuit sa vedem pacienti cu o acumulare excesiva de reziduuri corporale si concomitent cu o deficienta de elemente necesare unei bune sanatati. Procesul prin care aceasta transformare are loc are anumite caracteristici care coincid cu modul de viata american si cu ideologia occidentala. Este inerent in alegerile noastre nutritive, in modul in care avem grija de corpurile noastre, in modul in care abordam propriile emotii, munca, nasterea copiilor si asa mai departe. De multe generatii nu am mai avut o abordare cu adevarat constienta si sanatoasa asupra vietii.

Problema nu se limiteaza pur si simplu la grasimea acumulata. Trebuie sa luam in considerare faptul ca mancarurile procesate si preparate pe care le cumparam de la supermarket nu sunt la fel de usor de digerat ca si echivalentele lor naturale. Drept rezultat, exista multe lucruri care sunt absorbite prin intestin in sange si care nu pot fi asimilate prin intermediul functiilor normale ale corpului. Obezitatea este o combinatie de acumulari din acest tip de materiale nedigerabile cuplata cu energii corporale epuizate, rezerve endocrine epuizate si o capacitate digestiva slabita. Rezultatul final este o pierdere a complexitatii la nivelul intregului sistem; corpul se transforma intr-o punga de gunoi plina cu lucruri de care nici nu are nevoie si nici nu este capabil sa le digere sau sa le elimine. In exterior, putem vedea ca lucrurile sunt in mod clar diferite. Nici macar nu le mai spunem grasi, pentru ca stim ca este vorba despre altceva. „Celulita", „deseuri in corp", „pneu de rezerva", „burta de bere". Chiar si in limbajul comun stim ca este vorba despre altceva decat despre niste depozite normale de grasime.

Grasimea din corpul unui obez are de fapt o chimie diferita de aceea gasita in corpul unei persoane sanatoase. Fiecare celula din corpul unei persoane (fie ea obeza sau nu) are o anumita cantitate de grasime in ea. Membrana celulara care formeaza bariera care defineste fiecare celula este numita invelis fosfolipidic si este compusa din grasime – intr-o celula sanguina tipica se gasesc aproximativ 30 % grasimi saturate si 30 % grasimi nesaturate. Aceasta inseamna ca exista un invelis din

molecule de grasime care formeaza suprafata oricarei celule.

La fel cum un balon pastreaza aerul in interior, tot asa membrana celulara contine toate componentele celulei. Fiecare celula din corp este construita in acelasi mod. La nivelul membranei celulare se desfasoara o intensa activitate. Hormonii si alte molecule se ataseaza de membrana si fac ca celula sa se angreneze in toate functiile esentiale ale vietii. Tot ceea ce ii este necesar celulei pentru a putea functiona si supravietui trebuie sa treaca prin membrana. Membrana celulei trebuie sa actioneze ca o „bariera de selectie", ceea ce inseamna ca trebuie sa permita in mod selectiv anumitor molecule sa treaca prin ea, prevenind in acelasi timp trecerea materialelor nedorite.

Aceste membrane au nevoie de o aprovizionare constanta cu noi molecule de grasime, pentru a le inlocui pe cele care au fost pierdute prin intermediul diferitelor procese. Trebuie sa existe disponibila o combinatie potrivita de grasimi saturate si nesaturate, de buna calitate, in scopul de a asigura functionarea corecta a acestor structuri complexe. Daca nu sunt prezente in sange moleculele de grasime potrivite, corpul va incorpora orice fel de molecule de grasime disponibile. In cazul oamenilor obezi, membranele celulare contin un amestec denaturat de molecule de grasime [12]. Drept rezultat celulele nu mai sunt capabile sa functioneze normal. Membrana nu mai poate functiona ca o bariera selectiva, iar celula lasa sa intre inauntrul ei orice pluteste in fluxul sanguin. Pe masura ce moleculele de grasime sporesc din ce in ce mai mult, ele permit acumularea a si mai multe lipide necorespunzatoare.

Anumite componente sanatoase cum ar fi de exemplu lipazele enzimatice, care descompun moleculele de grasime, sunt in mod clar absente. Grasimea in sine poate fi utilizata ca zona de depozitare a substantelor solubile in grasime, multe dintre toxinele din mediul inconjurator fiind solubile in grasime: ele sunt „uleioase" in opozitie cu cele „apoase".

Drept rezultat, tesuturile grase acumuleaza aceste deseuri toxice si le depoziteaza un timp nedefinit. Grasimea este capabila sa isi sintetizeze propriile substante potential toxice: estrogenul de exemplu este produs de catre tesuturile de grasime atat la femei, cat si la barbati. In timp ce pentru o buna stare de sanatate este esentiala o cantitate echilibrata de estrogen, atunci cand acesta se gaseste in cantitati prea mari poate provoca tot felul de probleme. Estrogenul contribuie la cresterea si construirea tesuturilor, astfel ca ajuta la mentinerea grasimii in organism. De asemenea, el este un potential factor de crestere a tumorilor.

Denaturarea surselor de hrana

Nu putem da vina pe fast - food-uri pentru toate necazurile noastre. Mancarea facuta in intregime din amestecuri fabricate industrial este regula standard pe piata de astazi. Ingredientele produse in laborator, cum ar fi de exemplu uleiurile partial

hidrogenate si cele hidrogenate, pe care multe studii le-au pus in legatura cu aparitia unei multimi de boli degenerative cronice cum ar fi diabetul, cancerul si obezitatea, se gasesc in aproape toate mancarurile impachetate [13].

Conservantii, materialele de umplutura si indulcitorii sunt adaugati in mancarea noastra. Este dificil de gasit intr-un supermarket produse care nu contin zahar sau sirop cu un continut mare de fructoza obtinut din porumb. Organismele modificate genetic sunt deja ceva obisnuit, conform estimarilor aproximativ 70 % din toate mancarurile prelucrate continand asa ceva. Se pare ca industria agricola nu simte nici o remuscare in fata manipularilor genetice la care supun resursele noastre de hrana, din moment ce planuieste ca in viitor aceste proceduri sa devina si mai raspandite. Atat timp cat ramanem in necunostinta de cauza si indiferenti fata de aceste actiuni, ni se vor vinde in continuare acelasi tip de produse care conduc la obtinerea celor mai mari profituri pentru industrie.

Se pare ca bunastarii consumatorului i se acorda putina consideratie, pe primul loc fiind strategiile de marketing care incearca sa promoveze aceste adevarate deseuri ca fiind sanatoase. Multi indivizi care cumpara si consuma mancare provenita din industria agricola par a nu cunoaste modul in care este de fapt aceasta produsa. Nu este o coincidenta faptul ca mare parte din aceasta informatie este ascunsa publicului. Animalele produse in masa de catre industria agricola sunt tinute in medii extrem de inghesuite. Ele sunt hranite cu orice este mai ieftin, inclusiv carcase de animale „reciclate". Le sunt date medicamente, hormoni si antibiotice doar pentru a nu muri inainte de a creste suficient de mult. Toate aceste procese nefiresti modifica profund structura carnii, ducand la schimbarea balantei acizilor grasi, rezultand o lipsa de omega - 3 concomitent cu o supra - abundenta nesanatoasa de omega -6. Acest lucru adauga in carne multe toxine si substante chimice. Produsele obtinute din deseuri animaliere, grauntele si boabele de soia modificata genetic nu sunt sanatoase. In mod normal vacile mananca iarba si fan, Insa atunci cand nu au un regim alimentar anormal, acest lucru schimba in mod drastic calitatea carnii, astfel ca proteinele si grasimile continute nu mai sunt atat de sanatoase precum erau odinioara. Interesul in cultivarea unor produse agricole pe plan local a crescut mult in ultimul timp, asa ca s-ar putea sa nu fie necesar sa cautati prea departe de casa voastra pentru a le gasi. Multe orase au piete de desfacere pentru fermieri, unde producatorii locali vand mancare direct publicului larg. Cooperativele agricole care ajuta economia locala au inceput din nou sa castige in popularitate, ca o alternativa la retelele obisnuite de supermarket-uri. In plus, exista multe ferme organice si biodinamice deschise pentru publicul larg. Sunt disponibile pe internet mai multe site-uri ce ofera ajutor publicului in gasirea unui vanzator local.

Tendinta actuala de tratare a obezitatii este de a se plasa intreaga responsabilitate pentru aceasta problema pe umerii celor care sunt cei mai afectati de ea. In anumite privinte aceasta abordare este corecta. Daca oamenii s-ar opri din a

cumpara mancarea care este vanduta in supermarket-uri, atunci industria alimentara s-ar opri din a le mai produce si prin urmare supermarket-urile nu ar mai vinde asa ceva. Daca producatorii de alimente au sau nu vreo obligatie fata de consumatori, acest lucru este dincolo de scopul acestui articol. De asemenea, daca reclamele din mass - media au vreun efect asupra consumatorismului in masa si prin urmare asupra obezitatii, asa cum multi au sugerat si acest lucru iese in afara intentiilor acestui articol. Chiar daca suntem cu totii expusi la procese de socializare care ne-au condus la o viata caracterizata de „consumatorism" in masa, fiecare dintre noi are capacitatea de a schimba oricare dintre aceste comportamente, in orice moment. Poate ca primul pas consta in a deveni constienti de ceea ce se petrece.

Aspectele psiho - spirituale ale obezitatii

Una dintre cele mai importante componente psihologice ale obezitatii este dependenta. Oamenii mananca din multe motive: pentru distractie, pentru a se consola, ca un substitut pentru sex sau orice altceva. Cand asemenea comportamente sunt abordate in mod excesiv, ele cultiva automultumirea, acest lucru avand drept rezultat incapacitatea de a-si asuma riscuri si de a incerca ceva diferit.

Exista un gol spiritual care este asociat cu obezitatea, situatie in care oamenii incearca sa isi creeze o stare de implinire interioara in diferite moduri cu ajutorul mancarii. Se pare ca fiecare dintre noi trebuie sa faca fata la o multime de stresuri si conflicte interne, care necesita realizarea unei introspectii pentru a se ajunge la o rezolvare. Dar atata timp cat ne auto -tratam si ne anesteziem cu ajutorul unei diete sarace, va fi dificil sa avem acces la aceste probleme profunde. Natura dependentei este sa ne tina intr-o stare in care in mod constant trebuie sa facem fata suferintei cauzate de ceva profund si necunoscut din noi. Pana nu incepem sa renuntam putin la dependenta, nu vom reusi niciodata sa vedem ce cauzeaza de fapt suferinta si starea de gol interior. Dependenta de mancare poate deveni aproape secundara in raport cu complacerea in sentimente si ganduri auto - distructive. Cand suntem plini de sentimente negative cum ar fi lipsa de respect fata de sine, sentimentul de neajutorare si lipsa de speranta, toate acestea nu contribuie deloc la un rezultat mai bun.

In cazul anumitor indivizi, a trai intr-o stare de depresie contribuie la obezitate

prin intermediul dependentei fata de anumite mancaruri care le mai aduc alinare. Aceasta observatie este bazata pe ideea ca oamenii nefericiti mananca mai mult pentru a se simti mai bine. O alta posibilitate este ca starea de depresie in sine sa contribuie direct la obezitate prin scaderea eficientei functiilor fiziologice ale organismului. Mentinerea in stari emotionale neplacute creaza stagnare si blocaje in organe, impiedicand buna lor functionare. Pentru a depasi dependenta trebuie sa traim ca niste oameni intregi. Toate diferitele aspecte ale vietii trebuie sa fie angrenate si gustate. Trebuie sa fim prezenti, cel putin intr-o anumita masura, in toate procesele noastre - psihice, emotionale, mentale si spirituale. In momentul in care neglijam oricare dintre aceste parti ale noastre, degenerarea este inevitabila.

In societatea moderna, avem tendinta de a lua in considerare doar aspectele fizice ale corpului nostru. Orice altceva ce tine de minte sau de emotii este exilat in domeniul creierului si al sistemului nervos. Cu toate acestea, in interiorul fiecarui organ exista o conexiune intre aceste niveluri diferite. Multe sisteme traditionale de medicina recunosc inteligenta care este prezenta in tesuturile din fiecare parte a corpului. In interiorul fiecarui organ exista tipare emotionale si de gandire. Aceste energii constituie o parte inseparabila a organului, exact la fel ca si substanta fizica. Iar aceasta componenta energetica poate deveni la fel de bolnava si de disfunctionala.

Deciziile noastre dietetice au efect nu doar asupra tesuturilor fizice, ci si asupra sanatatii noastre mentale si emotionale. In momentul in care facem legatura dintre dereglarile psiho - spirituale cum ar fi depresia si obezitatea, facem uneori presupunerea ca problema consta doar in conduita noastra alimentara. Insa medicina orientala leaga emotiile direct de functionarea corecta a organelor. Conform acestui mod de gandire, cresterea in greutate poate fi de fapt rezultatul direct al unor sentimente de depresie, indiferent de orice schimbare aparuta in dieta. Experimentarea in mod continuu a anumitor emotii si ganduri poate avea ca efect scaderea eficientei functionale a organelor interne. Nu doar sentimentele pot fi depresive, ci oricare parte a corpului.

Boala este inevitabila atunci cand organele nu functioneaza corect din cauza efectelor negative ale unei diete incorecte combinate cu efectul de incetinire al emotiilor depresive. Cand exista traume emotionale, emotii reprimate si excese emotionale, toate acestea pot avea consecinte negative si asupra organelor interne. Tesuturile fizice si sfera emotionala si mentala a constiintei se afla intr-o legatura mult mai stransa decat se credea. Un mare accent este pus pe necesitatea unei activitati fizice. Desi este adevarat ca oamenii au nevoie de miscare si exercitii fizice pentru a fi sanatosi, activitatea fizica nu este suficienta. Este necesar sa existe miscare si pe plan mental si emotional. Oamenii au nevoie sa gandeasca si sa simta pentru a putea fi fiinte umane intregi.

Modul nostru modern de viata nu doar ca distruge capacitatea noastră de a efectua exerciții fizice, dar de asemenea şi abilitățile noastre de a simti si de a gandi.

Ciprian Bachigeanu

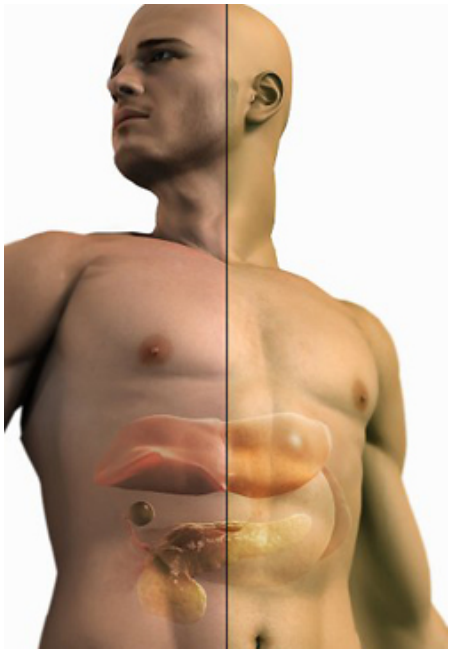
Programul nostru zilnic ne lasa putin timp pentru a gandi pentru noi insine. Se pare ca in loc sa ne oferim spatiul de care avem nevoie pentru a ne putea simti si elibera emotiile, cadem cu usurinta prada lor si ne incurcam in ele, avand la indemana solutii care ne permit doar sa invatam sa traim cu aceste disfunctii si nu sa le rezolvam.

Vindecarea obezitatii

Asa cum am vazut in acest articol, obezitatea este o conditie cauzata de factori multipli. Am schitat o imagine care difera considerabil de miturile comune acceptate si conceptiile gresite referitoare la obezitate. In sumar:
1. Obezitatea este o conditie ce implica subnutritia si deficiente nutritive majore.
2. Obezitatea apare ca urmare a unor disfunctii a sistemului digestiv datorate unui regim alimentar saracacios in substante hranitoare urmat o lunga perioada de timp.
3. Obezitatea este sustinuta de un sistem endocrin dezechilibrat ca urmare a consumului de uleiuri vegetale prelucrate, zahar, hormoni artificiali si toxine provenite din mediul inconjurator.
4. Obezitatea isi are radacinile in dependente, stari de depresie si inertie mentala si emotionala.

Obezitatea este asociata cu evitarea alimentelor care ar fi de fapt benefice, cum ar fi grasimile provenite de la animale sanatoase si proteinele. Solutia prescrisa in mod comun, de „a manca mai putin si a face mai multe exercitii fizice” in general esueaza, deoarece nu se adreseaza nici uneia dintre cauzele fundamentale enumerate mai sus. Daca dorim sa depasim obezitatea, fiecare persoana trebuie sa apeleze la puterea de decizie pe care o are la dispozitie si sa se decida din nou asupra modului in care doreste sa traiasca. Fiecare dintre noi avem de mai multe ori pe zi posibilitatea de a alege o viata plina de sanatate sau o viata plina de boli. A ne asuma aceasta putere de decizie si a o utiliza pe deplin este lucrul de care avem nevoie cu disperare.

Ficatul - marele gardian si totodata salvator al sanatatii noastre. Putin mai mare decat o carte obisnuita, ficatul nostru minunat stie totusi sa realizeze simultan mai multe operatii si reactii chimice decat ar fi capabile cele mai moderne si mai mari



laboratoare, calculatoare sau uzine chimice. Actiunile biologice ale ficatului, ca si participarea sa la manifestarile noastre vitale sunt ceva mai importante chiar decat cele ale inimii. In numai o zecime de secunda, el este capabil sa efectueze fara greseala cateva sute de transformari chimice simultan. De el depind in mod direct digestia noastra, calitatea sangelui, bogatia memoriei si forta musculara. Ficatul are deci un rol foarte important in viata intima - si total necunoacuta de fiinta umana obisnuita - a corpului nostru fizic care este un microcosmos in miniatura. De actiunile sale complexe depind fara indoiala, atat sanatatea, cat si viata noastra.

Cele 9 proprietati ale ficatului:

1. Ficatul secreta zilnic intre 0,5 si 1 l de bila. Acest lichid amar, de culoare galbena, ne permite in primul rand sa digeram grasimile; pe de alta parte, el ne dezinfecteaza intestinele si ne protejeaza impotriva diareei si constipatiei. Un ficat obosit nu secreta in cantitate suficienta acest lichid miracol. Consecinte: digestia materiilor grase devine mai dificila, insuficient evacuate, substantele nocive stagneaza in intestine, expunand organismul la pericole, rezultand din diaree si constipatie. 2. Ficatul transforma si „umanizeaza" toate substantele care intra in corp (el este acela care le face perfect compatibile cu structura noastra, modificandu-le prin trasmutatie si sublimare frecventa de vibratie pentru ca aceasta sa fie la unison cu aceea a aurei noastre, numai astfel aceste substante devenind parte integranta din corpul nostru si, intr-o anumita masura, din noi insine), pentru ca ele sa ne poata hrani celulele fara a le agresa. Un ficat slab sau obosit lasa sa treaca in intregul organism substante straine netransformate (prin transmutatie si sublimare) sau insuficient asimilate, care ne vor imbacsi in cel mai scurt timp cu toxine. 3. Ficatul primeste totalitatea materiilor digerate si le controleaza riguros el elimina excedentele si reziduurile alimentare, tot el intercepteaza, neutralizeaza si expulzeaza catre intestin toate substantele toxice, distruge bacteriile, asteapta ca elementele nutritive sa fie transformate prin actiunea fermentilor si enzimelor, pentru a le permite numai atunci sa treaca in sange. Un ficat obosit ne asigura imperfect apararea si imunitatea corpului. El lasa sa treaca in sange substante neverificate, incarcate inca de toxine si bacterii nocive. Ca urmare a acestui fapt, apar in timp diverse maladii si chiar otravirea corpului.

4. Ficatul neutralizeaza la fel de eficient otravurile datorate activitatii celulare cat si pe cele provenind din exterior: alcool, tutun, medicamente, carne. Un ficat slab sau obosit se afla in incapacitate de a face eforturi suplimentare, tocmai de aceea atunci el va elimina insuficient aceste otravuri care ne intoxica. Pe de alta parte, un mare numar de celule hepatice sunt distruse in contact cu alcoolul, tutunul, cu anumite

medicamente sau cu unele substante chimice. Daca aceasta distrugere este cotidiana, ficatul nostru se va micsora si se va rigidiza gradat, riscand sa fie atins de ciroza. 5. Ficatul normalizeaza circulatia sanguina in acelasi mod in care un baraj dirijeaza cursul unui fluviu. Asemenea unui burete, el reduce congestiile sanguine care ar putea stanjeni functionarea inimii, putand absorbi pana la 1,5 l de sange pentru a restabili o ciculatie normala. Atunci cand congestia a fost eliminata, el restituie din nou acest sange organismului. Unui ficat slab sau obosit ii lipseste supletea necesara „inghitirii" temporare a unei asemenea cantitati de sange. Din aceasta cauza, atunci organismul pierde un pretios normalizator al circulatiei lui sanguine.

6. Ficatul dozeaza totodata armonios cantitatea de hormoni din sange, metabolizeaza grasimile si proteinele, stocheaza vitaminele si zaharul in asa fel incat acestea sa fie oricand gata sa fie folosite. Printre altele, el fixeaza materialele de constructie necesare recladirii si consolidarii acelor parti ale corpului care au fost victimile unor leziuni sau ale uzurii. De asemenea, tot el este acela care elimina excesul de colesterol. Un ficat slab sau obosit ne va lasa corpul sa imbatraneasca repede fara a-i aduce hormonii care ii sunt indispensabili. El nu mai digera atunci grasimile si proteinele de care avem nevoie. Vitaminele si zaharul nu mai ajung sa fie stocate, partile afectate sau uzate ale corpului nostru nici nu se mai consolideaza si nici nu se mai reconstruiesc; iar colesterolul ne invadeaza vasele sanguine.

7. Ficatul ne asigura permanenta sau constanta temperaturii interne. Un ficat slab sau obosit nu-si mai poate indeplini functia termica, facandu-ne astfel sa suferim de frig sau de caldura. 8. Ficatul produce un anumit numar de substante esentiale pentru sange printre care amintim: protrombina si fibrina, care-i permit sangelui sa se coaguleze; heparina care il face fluid si globulina, substanta care-l protejeaza sau il imunizeaza fata de diverse infectii. Un ficat slab sau obosit se priveaza de substantele necesare coagularii sangelui, ne expune pericolului de hemoragie si lasa ca sangele sa se ingroase (sa devina dens, vascos), in dauna

vaselor sanguine si a inimii. El ne abandoneaza astfel, fara aparare, in fata bolilor.
9. Ficatul este de asemenea direct raspunzator de echilibrul sanguin, el normalizeaza procentul de fier continut de globulele rosii. Un ficat slab sau obosit nu mai poate interveni pentru alinarea suferintelor celulelor noastre, care vor fi infometate din cauza unui sange dezechilibrat si anemiat.
O intreaga carte n-ar fi de ajuns ca sa descrie cu precizie toate operatiile, transmutarile, transformarile, reconstituirile, fixarile si sintezele elaborate de ficat, care este un organ nepereche. A-i patrunde complet misterele tuturor actiunilor sale ar echivala cu intelegerea miracolului vietii.

Dimpotriva, enumerarea maladiilor rezultand direct sau indirect dintr-o dereglare a ficatului poate fi de natura sa ne faca mult mai responsabili fata de acest agent esential al vietii corpului nostru. Printre acestea se numara:

- digestie dificila
- constipatie si diaree
- apendicita
- diabet
- obezitate sau slabirea exagerata a corpului
- anamie
- colibaciloza
- inflamare, fermentatii putrede si spasme la nivel intestinal
- demineralizare
- incapacitate de a suporta frigul
- diverse tulburari auditive si vizuale
- boli de piele si tulburari de pigmentare a pielii
- arterioscleroza si reumatism

- hipertensiune arteriala
- sinuzita, guturai si bronsita cronica
- astm, boala fanului si alte manifestari alergice
- picioare umflate sau rosii
- dezechilibru glandular
- slabiciune musculara
- platfus
- varice, hemoroizi

- sterilitate si impotenta
- celulita, depresii
- tulburari menstruale
- paralizie datorata sclerozei
- tuberculoza
- cancer

Din fericire insa, natura ne furnizeaza intotdeauna un anumit numar de indicii sau semnale care ne avertizeaza ca sanatatea ficatului nostru este in pericol si am intrat deja pe panta periculoasa. Gratie acestor semne, putem fi intotdeauna capabili sa ne decelam o eventuala oboseala hepatica. Aceste semne (care pentru yoghin ar trebui sa fie niste semnale de alarma) sunt urmatoarele:

- limba mai mereu foarte incarcata si miros urat al respiratiei
- ameteli dese sau senzatii de sfarseala
- balonari si gaze de fermentatie in exces
- migrene si dureri de cap
- insomnii, somn agitat
- urina incarcata sau prea limpede
- culoare galbena a pielii si o privire obosita;
- nas rosu si pete de culoare inchisa pe fata

Pentru a evita ca aceste semne de rau augur sa se instaleze in organism si pentru a nu ne lasa coplesiti de aceste infectii, trebuie sa actionam ca yoghini din timp, mai inainte ca ficatul, organ vital pentru noi sa se degradeze. Stiind toate acestea, noi trebuie, cu alte cuvinte, sa-i cunoastem „prietenii" si „dusmanii", in special printre alimentele pe care noi le consumam zilnic. Astfel, intr-o alegere constienta si pe deplin responsabila, ca yoghini care deja consideram ca avem o mai mare vointa, ar trebui sa spunem cu hotarare:

NU: zaharului alb rafinat, produs chimic „pur", care ne agreseaza ficatul si pancreasul prin simpla sa concentratie. Necontinand nici unul dintre fermentii necesari bunei sale asimilari; el (zaharul) constrange ficatul sa acopere aceasta carenta cu pretul unui efort suplimentar care il face sa furnizeze el insusi substantele deficitare. Acest zahar alb ar trebui deci sa fie permanent alungat de pe masa noastra, in locul lui putand fi utilizat (doar la mare nevoie), mai curand ca un condiment decat ca un aliment, zaharul rosu de trestie.

DA: mierii naturale, fructelor proaspete (in special lamaile) si fructele uscate dulci, care vor putea inlocui foarte avantajos zaharul alb. Ele alina totodata tulburarile hepatice si favorizeaza functionarea armonioasa a ficatului (in special lamaile, care il dreneaza si il stimuleaza in mod deosebit);

NU: sarii recristalizate si rafinate, care este un alt produs chimic pur (clorura de sodiu). Intocmai ca si in cazul zaharului si fainii albe, rafinarea

artificiala il priveaza de orice element viu. Din nefericire, acest tip de sare este folosit in exces in alimentatia noastra. **DA**: sarii marine nerafinate, purtatoare de viata si vehiculatoare a unor subtile fluide benefice;
NU: uleiurilor rafinate, margarinei si grasimilor animale, nefaste pentru sanatatea noastra. Primele, dupa cum se stie, sunt fabricate prin intermediul unor procedee care distrug complet enzimele si vitaminele, lasand probabil diverse urme de catalizatori si compusi chimici utilizati deja, foarte periculosi pentru ficat. In ceea ce priveste grasimile animale, ele sunt acelea care accelereaza necroza celulelor hepatice. **DA**: uleiurilor obtinute prin presare la rece, fara solventi chimici, care lupta eficient impotriva colesterolului; indeosebi uleiul de masline care este intotdeauna extraordinar pentru ficat si care, fiind emulsionat cu lamaie, expulzeaza in timp record calculii biliari. **NU**: conservelor. Pentru a se pastra fara sa se altereze, alimentele trebuie sa fie fierte de mai multe ori, adaugandu-li-se si anumite substante chimice de sinteza (conservanti). In urma acestui tratament, ele nu mai au nici o valoare alimentara biologica si ne iau totodata posibilitatea de a utiliza vitaminele continute in alimentele crude. **DA**: legumelor si plantelor crude sau fierte numai atat cat trebuie: morcovii, sfecla, varza, anghinarea, telina, papadia, prazul sau usturoiul care fluidifica secretiile bilei, vindeca hepatita si restabilesc pe cale naturala functiile hepatice.
NU: painii albe, pastelor fainoase si produselor de patiserie. Diversele lor forme si preparari, adeseori foarte apetisante, ascund in realitate absenta substantelor vii si a vitaminelor, aceasta datorandu-se lipsei graului integral si a taratei atat de pregnant revitalizante. In schimb, aceste produse sunt bogate in coloranti, arome chimice si diverse alcooluri. Prezenta atator elemente nefaste, combinata cu carenta in vitamine, enzime si saruri minerale obosesc rapid ficatul, care nu mai poate asigura digestia si neutralitatea lor.

DA: pastelor alimentare si painii integrale, care ar trebui sa constituie baza alimentatiei noastre. Intr-adevar, toate vitaminele si aminoacizii pe care ii putem gasi in faina necernuta protejeaza in mod natural celula hepatica impotriva agresiunii toxinelor.
NU: carnurilor si mezelurilor. Sa ne reamintim ca ele sunt pline de proteine de proasta calitate, „de mana a doua", cum s-ar spune, fiind deja folosite de animalele din care provin. Aceste proteine sunt insotite de toxine si deseuri a caror asimilare ne epuizeaza foarte mult organele digestive. In special mezelurile (dar si carnea, aproape la fel de mult) contin diverse substante chimice care ne obosesc si ne mortifica ficatul. Sa nu uitam de asemenea, ca tocmai ca si bazele azotate, carnea acidifica sangele si ca un organism acidifiat devine un teren propice dezvoltarii unor maladii grave, cum ar fi chiar cancerul. **DA**: cerealelor complete (cum ar fi soia), ciupercilor, legumelor uscate, branzeturilor naturale si oualelor, care in viitor vor inlocui cu succes carnurile si mezelurile, proteinele lor pure sunt de prima calitate, ele ii permit ficatului sa se refaca fara sa-l

polueze cu toxine. **NU**: alimentelor sintetizate chimic, medicamentelor alopate (numai atunci cand le putem inlocui cu remedii naturiste, total nenocive), tutunului si alcoolului. In contact cu aceste veritabile otravuri, un mare numar de celule hepatice mor, iar vasele sanguine se rigidizeaza, devenind mai fragile si pierzand si o parte din capacitatea lor circulatorie. Insuficient energizat, oxigenat si hranit, ficatul sufera si se sclerozeaza. El nu mai are suficienta forta vitala pentru a reface celulele deteriorate, pentru a elimina colesterolul in exces, pentru a elabora anumite vitamine si a filtra substantele nocive. Incetul cu incetul, se instaleaza astfel o intoxicatie generala.
DA: alimentelor naturale care ne ajuta sa ne dezintoxicam. Daca vom inlocui otravurile alimentare cu elementele de constructie continute in alimentatia biologica, ficatul se va reconstitui si va functiona din nou la parametrii sai normali.

NU: surmenajului si sedentarismului, suprasolicitarii fizice si intelectuale, angoasei si fricii, care constituie tot atatea otravuri ce ne intoxica celulele corpului. Lipsa miscarii sau exercitiului fizic (cum ar fi gimnastica sau posturile (asana - ele, Yoga) este partial raspunzatoare de aparitia constipatiei, ca si de insuficientele respiratorii. In aceste conditii, ficatul nu mai ajunge sa elimine din organism o cantitate suficient de mare de deseuri. Acumularea lor ne poate afecta maduva spinarii, durificand-o, aceasta conducand la paralizie.
DA: relaxarii profunde si exercitiilor fizice in aer liber (cel mai bine ar fi la mare sau la munte) sau practicii Yoga, care ne vor salva din acest pericol. Atunci cand ficatul dispune de timpul necesar eliminarii substantelor nefaste, organismul se dezintoxica mult mai usor. Aceste tehnici corporale ne aprofundeaza si capacitatea respiratorie, prin intermediul careia ne putem debarasa de aerul viciat, rezidual din plamani. Ele sunt deci foarte necesare purificarii corpului si ficatului. Unele dintre aceste reguli sau principii de baza ne pot parea prea severe si limitative. Trebuie insa sa realizam ca ele constituie baza unei cunoasteri care ne este vitala. Este o prostie sa neglijam aceste reguli pline de bun simt sub pretextul ca suntem interesati in primul rand de spirit si mai putin de trup (asa cum, din neintelegere si lipsa de maturitate au tendinta sa faca si unii yoghini incepatori), pentru ca un trup bolnav se va aseza implacabil de-a curmezisul spiritualizarii noastre fortate. Sa nu uitam acel intelept dicton latin „Mens sana in corpore sano" (Minte sanatoasa in corp sanatos"); bolile ne handicapeaza, franandu-ne dezvoltarea sau ascensiunea spirituala si concentrandu-ne uneori foarte eficient realizarea aspiratiilor si idealurilor noastre inalte. De fapt, orice boala tradeaza un anumit dezechilibru in fiinta. Cunoasterea mecanismelor prin care sanatatea noastra se poate deregla ne permite sa invatam si sa folosim nenumarate metode pentru a o restabili. La fel cum un bun mestesugar lucreaza cu instrumente foarte bune si noi trebuie sa ne amelioram starea principalului nostru instrument: corpul. Redobandindu-ne sau pastrandu-ne nealterata starea de sanatate, eliberam fortele binefacatoare care erau ascunse in noi insine, putand de acum inainte sa folosim inteligent aceste forte pentru realizarea ideilor noastre creatoare. Instrumentul este

deci corpul, iar o piesa esentiala a acestuia este ficatul, care indeplineste atat functia de ”gara de triaj” cat si cele de centru distribuitor, uzina chimica si centru anti - otravuri in organismul nostru.Trebuie deci sa-l protejam cu deosebita grija si sa retinem foarte bine urmatoarele 10 precepte de aur care, daca vor fi cu adevarat respectate, ne vor mentine mereu ficatul intr-o conditie excelenta:

1) Nu ne vom obosi niciodata ficatul aducandu-i o alimentatie plina de deseuri si toxine;
2) Nu ne vom otravi ficatul lipsindu-l de alimentele bogate in celuloza, care accelereaza evacuarea deseurilor;
3) Nu ne vom deteriora sau agresa niciodata ficatul cu alcool sau cu tutun;
4) Nu ne vom slabi puterea de aparare a ficatului consumand numai alimente acide si azotate;
5) Nu ne vom distruge ficatul cu alimente denaturate sau printr-un abuz de medicamente chimice.
6) Nu ne vom surmena niciodata ficatul printr-un exces de hrana;
7) Nu vom cere niciodata ficatului eforturi suplimentare administrandu-i alimente greu digerabile;
8) Nu ne vom usca ficatul pritr-o circulatie sanguina deficitara care nu-i aduce sange proaspat;
9) Nu ne vom sufoca niciodata ficatul privandu-l de oxigen;
10) Nu ne vom congestiona niciodata ficatul refuzandu-i o dieta hidrica care i-ar permite sa respire si sa se odihneasca.

O epidemie moderna: **oboseala**

Va simtiti epuizat? Lipsit de motivatie? V-a scazut capacitatea de concentrare? Aveti dificultati in luarea deciziilor si in indeplinirea sarcinilor? Sunteti uneori deprimat / deprimata? Somnolenta persista pe perioade lungi in timpul zilei? E clar: sunteti obosit. Nu va faceti probleme, nu sunteti singurul. Foarte multi oameni in societatea de astazi sunt extrem de obositi. Oboseala pare a fi o epidemie recenta, un flagel al societatii moderne. Tot timpul apare aceasta impresie ca nu este destul timp pentru indeplinirea scopurilor propuse. Ritmul vietii ar trebui sa ofere un echilibru intre activitate si odihna. Dar societatea de astazi se pare ca nu are timp pentru odihna.

Statistic, cel putin unul din zece oameni sufera de oboseala persistenta. In general femeile sunt mai afectate decat barbatii de aceasta problema. Dupa relaxare, odihna si nopti cu somn bun, oboseala dispare. Dar pentru anumite fiinte umane, oboseala devine o problema cronica. Aceasta stare poate afecta pe oricine, indiferent de profesie, statut social. Si chiar daca aveti acelasi serviciu ca si vecinul, case similare, conditii de viata asemanatoare, totusi nu veti fi obositi la fel. De ce? Pentru

ca sunteti unic! Fiecare om pe aceasta planeta este unic! Fiecare va fi obosit in felul sau! Aparitia starii de oboseala tine de conditii exterioare (serviciu, casa, familie), dar si de conditii interioare, de modul dvs. de a fi. Oboseala este o ecuatie cu multi factori, iar in continuare vom urmari sa punem in lumina o mare parte dintre acestia. In principiu, este bine de stiut ca orice tine de structura noastra sau de viata noastra si care nu se desfasoara armonios, in conformitate cu anumite legi naturale divine, aduce un anumit grad de oboseala in structura.

Oboseala fizica

Obositi la un minim efort fizic? Daca nu aveti alte afectiuni, greutatea corporala necorespunzatoare poate fi cauza pentru care incepeti sa gafaiti dupa cateva trepte urcate. Nu este vorba doar de greutatea in exces! Si deficitul de kilograme, echivalent unei lipse de vitalitate, are un efect similar putand genera senzatia de oboseala ocazionala sau persistenta. Oboseala fizica poate insoti anumite boli. Oxigenarea tesuturilor este extrem de importanta pentru mentinerea unui tonus normal al organismului si pentru indepartarea starilor de oboseala. Anumite boli afecteaza fie transportul oxigenului la tesuturi (anemia, insuficienta cardiaca, bolile pulmonare), fie metabolismul bazal al organismului (de exemplu in cazul scaderii activitatii tiroidei) si astfel determina stari de oboseala si de astenie marcante. Multi oameni au observat ca dupa anumite tratamente care implica administrarea de beta - blocante, analgezice puternice, radio sau chimioterapie in caz de cancer, sunt extrem de obositi. De asemenea, operatiile realizate la nivelul pieptului sau abdomenului determina stari prelungite de oboseala. Sarcina si alaptarea sunt procese care solicita intens femeile, generand stari de oboseala accentuata. Daca exista probleme care afecteaza calitatea somnului, de genul insomniilor, a respiratiei anormale in timpul somnului, sarcina, a doua zi va apare o stare de oboseala insotita de o capacitate de concentrare scazuta.

Obiceiuri de viata care induc stari de oboseala

Somnul in timpul zilei poate afecta somnul de noapte, intarziind instalarea acestuia din urma. Consecinta: o anumita stare de oboseala resimtita a doua zi. Somnul prelungit dimineata, peste o anumita limita normal admisa si in lipsa unei activitati solicitante in ziua precedenta, genereaza o stare de somnolenta de-a lungul zilei. Obiceiul de a consuma diferite excitante de-a lungul zilei este aducator de oboseala. Cu toate ca nu suntem toti atleti, putem fi deseori tentati sa „tinem stacheta sus”. De obicei acest lucru se realizeaza prin consum excesiv de diverse excitante si psihostimulente, cafeaua si ness-ul fiind printre favorite. In absenta unui antrenament yoga sistematic care ne poate creste in mod real performantele, consumul de astfel de substante confera doar o aparenta imbunatatire a tonusului, mascand epuizarea si mai profunda a resurselor noastre. Chiar daca senzatia de

0722.511.485 masaj-

Ciprian Bachigeanu

As dori sa vin in ajutorul unor oameni care au nevoie de informatie pentru a reusi sa depaseasca boala, care de fapt este un dezechilibru energetic! Am sa incep cu intrebarea: Ce este omul? O fiinta umana constituita din triada: corp - suflet - spirit, aflate in interconexiune. Corpul are 2 componente: corp vizibil (fizic) si invizibil (astral), muritoare de vibratii joase. Sufletul reprezinta constiinta, este invizibil si nemuritor de vibratii inalte. Spiritul este zeitatea, divinitatea din noi, etern, nemuritor si atotputernic de vibratii inalte.

Trebuie sa precizam inca de la inceput, ca medicina stiintifica din toate aceste elemente nu recunoaste decat corpul fizic si pe acesta il trateaza si-l poate investiga cu aparatura care ii permite sa detecteze doar vibratiile joase ale corpului fizic si nu vibratiile inalte ale sufletului si spiritului. Si daca ei nu observa decat corpul fizic inseamna ca restul pentru ei nu exista: sufletul si spiritul.

Medicina stiintifica trateaza boala, nu bolnavul ca entitate separata.
Doar simptomele si manifestarile bolii sunt tratate, adica suprima boala la suprafata si nu inlatura cauza. Adica se inchide o usa pentru ca in mod paradoxal, in timp sa se deschida o alta usa, intr-o alta zona a corpului nostru fizic.

Medicina alternativa (acupunctura, bioenergia, homeopatia, gemoterapia, fitoterapia, osteopatia, ayurveda si altele cu efect nonagresiv) privesc triada corp - suflet - spirit esentiale pentru echilibrul dinamic ce ne mentine in viata si in stransa legatura cu tot ce ne inconjoara.

Medicina alternativa are punct de plecare cauza care a declansat boala ca forma de manifestare in corpul fizic si trateaza bolnavul ca entitate individuala, nu colectiva. Ea se ocupa de vindecarea sufletului, care este locul ce poate genera in timp boala si vindecarea, asa numita "autovindecare", generata de spiritul nostru divin care este sanatos, nemuritor, creator si de vibratii foarte inalte, nedetectate de aparatele sofisticate ale medicinii stiintifice, dar detecate de oameni cu puteri extrasenzoriale native sau dobandite care sunt ajutati de "Doctorii astralului" (asa numitele de unii „vindecari miraculoase”). Dupa aceasta introducere incerc sa va prezint 3 exemple de boli: obezitatea, sterilitatea si hipecolesterolemia, afectiuni extrem de raspandite pe glob care pot fi tratate si vindecate intr-o maniera naturala si fireasca, respectand Legile Universului in care spiritul domina materia, nu invers materia - spiritul, ca in cazul companiilor farmaceutice care fac profituri uriase de pe urma acestor boli si nu vindeca, doar te fac dependent si bolnav.

1. Obezitatea

Obezitatea este o problema emotionala. Vine din suflet (constient) acolo unde apar bolile si se vindeca bolile. Ea duce la acumularea de grasimi in corp. Toate aceste stari emotionale care se repeta zilnic nu fac decat sa trimita vibratii joase catre corpul astral si fizic. Eliberarea acestor ganduri se poate face prin psihoterapie (vezi eliberari - cartea "Autovindecarea prin alchimia divina") si terapii alternative: homeopatie, gemoterapie, acupunctura, meloterapie, aromoterapie, remedii florale Bach si tot ce este non - agresiv si corespunde cu Legile Universului.
Nu uitati ca obezitatea se plateste foarte scump si este o sursa de bani uriasa pentru industria de medicamente, bombardeaza corpul cu substante toxice si mentine oamenii in subordonarea autoritatilor facandu-i sa se simta anormali si vinovati ca mananca prea mult.

2. Sterilitatea

Este consecinta poluarii apei, aerului, alimentelor care sunt factori de stres pentru oameni. Deci, ca si in cazul de mai sus, perturbeaza sufletul ducand la o stare de neputinta de procreere a corpului fizic. In felul acesta sterilitatea deschide calea unei alte afaceri rentabile: fertilizarea in vitro care pentru unii este o salvare, iar pentru altii o pierdere, nu numai financiara, ci si o mare dezamagire in sufletul lor care genereaza in suflet dezechilibre si instalarea altor boli generate si de tratamentul hormonal de sinteza facut pentru fertilizare. Aceste cazuri nereusite nu sunt date publicului larg. Raman doar experiente povestite de unul si de altul.

3. Cancerul de san

Este o boala a sufletului. Dr. Ryke Geerd Hamer de origine germana, dupa aproximativ 20 de ani de studii in acest domeniu al cancerului a descoperit ca aceasta este generata din cerebel (creierul mic) si scoarta cerebrala (creierul mare) in urma unor conflicte repetate (ani de zile) cu semenii nostrii (mama, tata, fiu, fiica, parteneri de afaceri), la acestea se adauga si bagajul genetic mostenit de la parinti, bunici (de retinut ca nici o gena nu se manifesta daca nu este activata) si o alta stare emotionala greu de stapanit pentru oameni: frica si ura. Este cel mai bun si cel mai sigur mijloc folosit de mass - media prin afirmatii de genul: ca o femeie din trei sau cinci...sau o suta, vor avea cancer de san, programand creierul uman prin frica indusa pentru ca aceasta boala sa se realizeze.

Si mai mult de atat, fac campanii televizate si mediatizate de "n" ori incitand femeile sa-si faca mamografii in mod repetat. Din momentul in care mergi sa-ti faci mamografie deja gandesti ca un om bolnav si nu ca un om sanatos. A face o mamografie inseamna a depista ceva precoce nu a preveni. Trebuie stiut ca tesutul glandei mamare este cel mai sensibil din tot corpul la expunerea radiatiilor de orice natura ar fi el chiar si solare. Cea mai buna preventie este sa stimulam increderea femeilor in ele insele si in divinitatea lor interioara.

4. Colesterolul

Colesterolemia nu este o boala, ci o cifra. Daca reducem totul la o cifra de ce sa nu se faca si multi bani prin vanzarea unor medicamente cu efecte extrem de nefaste asupra organismului uman (boli iatrogene generate de consumul repetat de medicamente de sinteza). Noi suntem fiinte umane, nu marfuri. Noi nu vom trata o cifra, ci o fiinta umana care are o constiinta proprie, care gandeste, are trairi emotionale, iar colesterolul este doar un avertisment ca trebuie sa mancam sanatos - regim vegetarian care sa cuprinda poliacizi grasi nesaturati (ex: omega 3, 6, 9) ce le gasim in uleiurile de porumb, de masline sau de floarea -soarelui. Sa incercam sa nu ne mai stresam si sa crestem vibratiile facand lucruri frumoase, placute sufletului pentru a da corpului nostru astral si fizic energia necesara mentinerii starii de armonie prin deschiderea Chakrei iubirii.

Ar fi bine sa constientizati ca nimeni in afara de dumneavoastra nu poate fi un doctor de suflet mai bun si ca directia de vindecare spre care mergeti este o alegere personala care trebuie sa vina din ascultarea inimii dumneavoastra.

Tabel

Denumirea plantei medic.	Afectiuni in care se	Principii active	Forma sub care se	Proprietati

legumei, cerealei	recomandă		utilizeaza	
Afinul Vaccinium myrtillus	Dizenterie, diaree, inf. urinara, diabet, reumatism, guta, parazitoza intest. enterocolita, intarirea vederii, uremie	Tanin, pectine, acizi organici, zaharuri, mirtilină, provitamina A, C	Ceai din frunze, fructe crude sau uscate, decoct, tinctura, lichior din vin	Astringent, antidiareic, antiseptic, antidiabetic, antisclerotic, dizolvant uric antihelmintic

Albastrele Centaurea Cyamus	Afectiuni renale si vezicale, afectiuni oculare, diaree, dispepsii;	Centaurina, tanin poliene, cicorina, saruri de potasiu, mangan mucilagii,	Ceai din flori Extern: cataplasme si spalaturi pentru ochi	Di ve as
Alunul Corylus avellana	Antihelmintic, litiaza renala, colici nefritice, diabet, tuberculoza, tonic, in crestere, sarcina, anemie hemolitic,	Frunzele: Apa, proteine, calciu, fosfor, hidrati de carbon, saruri de K, fier, urme de cupru Fructele: bogate in grasimi si vitamina A, B, C	Ulei de alune : antihelmintic (tenie) – o lingura dimineata - 15 zile Infuzii, decoct din frunze sau muguri, macerat de muguri de alun uscati si sfarimati in glicerinat D1 (gemoterapie)	Ve er ne ar ac pr va ar ar ar ci
Anasonul Pinpinella anisum	Insuficiente pancreatice si intestinale, balonari bronsite, viermi intestinali, menstre dureroase	Ulei volatil	Ceai din fructe, condiment	Ex sti ve
Angelica Angelica archangelica	Labilitate psihovegetativa, dispepsie, varsaturi, dischinezie biliara, flatulenta, bronsita	Uleiuri eterice	Decoct din radacina	Se co ex ar ga

	cronica, dureri menstruale			se
Anghinarea Cynara scolymus	Hepatita cronica, colecistita cronica, constipatii, insuf. hep., renala, cardiaca ateroscleroza, hipertensiune arteriala, hemoroizi, enterocolite, guta	Cinarina, polifenoli, flavone, principii amare, inulina, saruri de K, Mg	Ceai din planta. Nu se administreaza in afectiuni acute renale si hepatobiliare	M di hi ar în ar hi
Brusturul Arctium lappa	Eczema, psoriazis, impetigo, acnee, furunculoza, guta, amigdalite, gingivite, alopecie, reumatism, tumori, dischinezie biliara, ateroscleroza, diabet, sifilis,herpes	Inulina, saruri de potasiu, ulei volatil, acid cafeic, substante antimicrobiene, sitosterol, vitamine din complexul B,	Decoct din radacina, tinctura, suc	St re co de ar ar ar ar
Busuioc Ocimum basilicum	Ulcer gastric, colita, inf. urinare, anorexie, cefalee	Ulei volatil, saponozide triterpenice tanoizi	Ceai de frunze, ulei pentru aromoterapie, sirop	Ca ar sti m
Catina Hippophae rhamnoides	Avitaminoze, diaree, reumatism, boli de piele, constipatie, maladii neuroendocrine, anemii, boli de ficat, boli circulatorii, ateroscleroza	Vit. C, B1, B2, F, acid folic, acizi grasi, inozitol, acid nicotinic, ulei esential care contine mai mult caroten decat morcovul, saruri minerale	Ceaiuri, suc, gem, sirop, lichior, vin, marmelade	To ar ve ar
Ceapa Allium cepa	Retentie hidrica si clorosodica, afecțiuni respiratorii, varice si tromboflebite, ateroscleroza, parazitoza intestinala, prostatita, infectii: intestinale, urinare, respiratorii, gripa, insomnii, litiaza urica, guta, diabet, obezitate	Oligoelemente: sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, siliciu, clor, vitamina A, B, C, acid fosforic si acetic, uleiuri volatile, enzime, fitoncide	Cruda , supa, infuzie, decoct. Extern: cataplasme din foi de ceapa (coapta putin) pe abcese, panaritii, furuncule, degeraturi, negi, arsuri	St si ar ar ec hi ex er se
Cerentelul Geum urbanum	Boli de stomac, hemoragii, hemoroizi, diaree de natura infectioasa	Tanin, ulei volatil, substante amare	Ceai: infuzie, decoct din radacina	D as ar

Chimen Carum carvi	Colici intestinale	Ulei volatil	Infuzie din fructe, condiment in mincăruri	Ca ca
Cimbrul Thymus vulgaris Thymus serpillum	Dispepsii, enterocolite, anemii, tuse convulsiva, bronsite, raceli, viermi intestinali	Tanin, ulei volatil, substante amare	Ceai: infuzie din planta, ulei volatil si pentru aromoterapie	Ex st
Ciubotica cucului Primula oficinalis	Afectiuni pulmonare (bronsite, pneumonii), afectiuni renale si vezicale, insomnii, reumatism	Saponozide triterpenice, flavonoide, vit. C	Ceai din flori, decoct din radacina	Ex su
Coacazul negru Ribes nigrum	Anemii, ateroscleroza reumatism cronic degenerativ, angina, laringita, litiaza, gastrite, colite, rinite alergice, convalescenta	Vitaminele: A, B1, B2, B6, C, PP, saruri de K, Na, acizi organici-citric, malic, pectine, fier, fosfor, clor, calciu, natriu, zinc, cupru	Ceai din frunze, fructe extract, sirop, macerat glicerinat D1	To ar su vi bi
Coada calului Equisetum arvense	Boli renale, vezicale, guta, reumatism, tulburari digestive, ulcer, anemie, boli de ficat, piele	Ulei volatil, saponine, substante amare, compusi flavonici, saruri de K, Na, Ca, Mg	Ceai din planta, tinctura	Re ar ar ac
Coada soricelului Achillea Millefolium	Enterocolite, gastrite, afectiuni hepatice, stari alergice, viermi intestinali, bronsita, hemoroizi	Achileina (principiu amar) ulei volatil ce contine azulene	Ceai din planta, tinctura, irigatii vaginale, bai locale	Ar ar he ca
Cretişoara Alchemilla vulgaris	Tulburari menstruale, leucoree, reglarea menstruatiei, antianemic, tulburari neurovegetative	Saponine, flavonoide, taninuri, subst. grase, saruri minerale	Ceai din planta aeriana – infuzie Tinctura	Ar ar as he
Fasolea Phaseolus Vulgaris	Cistite, diabet, hidropizie, acnee si eruptii ale pielii	Saruri minerale, vit. B1, B2, C, arginina, lizina, triptofan	Decoct din tecile fara seminte – uscate si maruntite Tinctura	Ar di re
Galbenele Calendula officinalis	Boli de ficat si fiere, ulcer gastric si duodenal, afectiuni genitale, enterocolite	Saponine, carotenoide, flavonoide, ulei esențial, vit. C mucilagii, subst. amare.	Ceai din flori – infuzii, tinctura, unguent, irigatii vaginale	Ca co ar ar

Iasomia Philadelphus coronarius	Migrene: dureri de cap, Extern: leucoree	Filadelfina	Ceai: infuzie, spalaturi vaginale	Ar ar
Ienuparul Juniperus communis	Boli de rinichi si vezica urinara, reumatism, guta, dispepsii de ferment., bronsite acute si cronice, balonari abdominale, anorexie	Ulei volatil, saruri de potasiu si calciu, zahar invertit, grasimi, acizi organici, rasini,	Ceai din fructe, tinctura, ulei de ienupar pentru aromoterapie	Ar ca ar ar
Inul Linum usitatissimum	Inflamatii ale tubului digestiv, dispepsii, constipatii, litiaza renala; extern: cataplasme: abcese, furuncule	Mucilagii, glicozide, acizi grasi, protide, saruri de potasiu si magneziu	Semintele ca atare sau macerate, ceai	La en (c lăr
Isopul Hyssopus officinalis	Afectiuni cronice ale cailor respiratorii: traheite, bronsite, tuse, astm, afectiuni hepatice, hipert. arter	Ulei volatil, subst. amare, flavonoide, taninuri	Intern: ceai, iar extern sub forma de bai si comprese in rani ca antiseptic	Ex su cic
Lamaiul Citrus limonum	Infectii diverse (pulmonare, intestin) stari febrile, boli infect., ascita, guta, reumatism, scorbut, ulcer stomacal, arterioscleroza, dispepsii, litiaza urinara si biliara, fragilitate capilara, hemoragii, diaree, hemofilie, dizenterie, parazitoze, afecț. respiratorii Extern: angine, afte, stomatite, glosite	Vitamine: A, B1, B2, B3, PP, C, glucide, acid citric si malic, saruri minerale si oligoelemente Ca, Mg, Fe, Cu, Si, P, Mn	Suc, citronada, ceai, decoct; Se folosesc fructele, coaja, samburii.	Ar ar ar ar ar răi to de se şi se
Lemnul dulce Glycyrrhiza glabra	Afect. respiratorii, antiinflamator, ulcer gastric, dispepsii de ferm., dismenoree, constipatie (laxativ), litiaza renala si biliara	Glicirizina, flavonoide, hormoni estrogeni de natura steroidica, zaharuri, vitamine din grupa B	Infuzii, extracte, pulbere din radacina	Ar ar di ar

			Nu se utilizeaza la bolnavii hipertensivi	
Leusteanul Levisticum officinale	Afect. resp: bronsite traheite, edeme cardiace si renale, expectorant, emenagog, usor hipotensiv, retentii azotate, debilitate, inapetenta	Vitamine A, B, C, acizi organici uleiuri volatile.	Infuzii, decocturi, tincturi Extern: bai, cataplasme	To ca ne er in
Levantica Lavandula augustifolia	Cefalee, migrene, afect. cardiace cu substrat nervos, balonari abdom, boli de ficat si rinichi, tulburari digestive, reumatism, raceli, stari febrile	Uleiuri volatil, principii amare, tanin	Intern: ceaiuri sub forma de infuzii, ulei aromatic in aromoterapie Extern: otet aromatic in gripa si raceli, aromatizant pentru bai	Ca ne bă
Macesul Rosa canina	Avitaminoza C, vasodilatator arterial, afectiuni ale ficatului, rinichilor si cailor urinare, in afectiuni intestinale, tulburari ale circulatiei periferice	Vitamina C, B1, B2, P, K, pectine, acid citric si malic, tanin, zahar invertit, uleiuri grase si volatile, saruri minerale	Ceai din fructe, sirop, vin, marmelada, pasta de maces, jeleu	To co di ar ci
Maghiranul Majorana hortensis	Stari nervoase, insomnii, colici si balonari intestinale, anorexie	Ulei volatil, vitamina A, C	Ceai din planta, ulei esential	Se di m
Mararul Anethum graveolens	Indigestii, colici intest. si balonari, dureri menstruale, insomnii, ateroscleroza, hemoroizi, afect. ale cailor urinare	Ulei eteric, vitamina A, B, C, saruri de potasiu, natriu, sulf	Condiment, infuzii din: frunze si tulpina cat si din seminte, pulbere ca atare (varf de cutit)	St ar ar
Merisorul Vaccinium vitis idaea	Boli de rinichi, inflamatii ale vezicii urinare, cistita, pielita, litiaze renale, hematurie, diaree reumatism, guta (contraindicat femeilor gravide)	Arbutina, flavonoizi, hidrochinona taninuri, vit. C, saruri de Mg, saruri ale acizilor organici	Extract, infuzii pulbere de frunze (un varf cutit de 3 ori/ zi ca antiseptic al cailor urinare), tinctura, macerat glicerinat D1	Di ar ar as

Mesteacanul Betula pendula, verrucosa	Afectiuni infectioase si inflamatorii ale cailor urinare, guta, litiaza renala si biliara, reumatism	Saponine, taninuri, flavone, mucilagii, ulei volatil, vit. C	Ceai din frunze, tinctura, macerat glicerinat D1 (gemoterapie)	A ar hi hi
Morcovul Daucus carota	Astenii, tulburari de crestere, demineralizare, rahitism, anemii, insuficienta acuitatii vizuale, enterocolite, diaree, colibaciloze, ulcere gastrointestinale, constipatie, tuberculoza, bronsite cronice, astm, guta, litiaza renala si biliara, ateroscleroza, hepatite (virala, cronica), dermatoze, viermi intestinali, prevenirea bolilor infect. si degenerative	Vit. A, B1, B2, C, provitamina A, saruri minerale: Fe, Na Ca, Mg, S, Cu, Br, As, Mn, Al, Si, Ni, I, Co, levuloza, dextroza, asparagina, pectina	Morcov ras, suc, supa, infuzie, decoct (in afara de radacina care este cea mai imp. se folosesc atat frunzele cat si semintele - pentru viermi intestinali)	To ar cr ga de ga la ve
Murul Rubus fructicosus	Gingivite, diaree, gastroenterite, colite, afectiuni renale si ale vezicii urinare Extern: leucoree, fistule anale	Flavonoide, tanin, vitamine A, B, C, D si P, acizi organici	Ceai sub forma de infuzii, Tinctura, gargara macerat glicerinat din muguri (gemoterapie)	As ar he ar
Musetelul Matricaria chamomilla	Gastrite hiperacide, ulcer gastric, diaree, enterocolite, astm bronsic, stimularea functiei hepatice, dismenoree, infectii renale, cistite purulente, leucoree, reumatism, amigdalite, gingivite, abcese dentare, hemoroizi	Ulei volatil, principiu activ: azulena, glucozid de natura flavonoida (apigenina), acizi organici, vitamina C, subst. minerale	Ceai din flori Extern: gargare, bai locale si generale, cataplasme, spalaturi vaginale, clisme (singur sau in combinatie cu alte plante)	De ar ar ar ar ar ci
Nalba mare Althaea	Afectiuni respiratorii: laringita, bronsite, traheita, nefrite, pielite, uretrite, cistite,	Mucilagii, zaharuri, saruri minerale, vit. A, B, C, acizi uronici, amidon, tanin, pectine, rezine	Ceai din: - tulpina si frunze, radacina, decoct	Er ex ar ar

officinalis Althaea rosea Malva glabra	tulburari gastrointestinale - diaree		din radacina	ci
Napraznicul Geranium robertianum	Diaree, cancer, nefrita cronica cu oligurie, litiaza renala, hemoragii interne, gingivita, angina, afectiuni inflamatorii oculare	Geraniina, ulei volatil, acid elagic, tanini, rezine	Ceai din planta intreaga	H ar ar ar ar
Nucul Juglans regia	Diaree, boli de piele, hiperglicemie, rahitism, parazitoze, ateroscleroza, stari catarale a tubului digestiv, gingivite, inflamatii in gura, gat, eczeme, leucoree	Juglona, hidrojuglona, flavonoide, tanin, vit. C, tirozina, principii amare, ulei volatil, acizi organici, pectine, subst. minerale	Ceaiuri din frunze, decoct in gargara, tinctura, nuci verzi cu zahar la macerat = sirop, tonic (20 nuci verzi taiate in 4 / 1 L alcool de 40°)	A ar hi ar de ar ar
Obligeana Acorus calamus	Anorexie, meteorism, ulcer gastric si duodenal, ulceratii intestinale, balonari abdominale, insomnii, hemoroizi	Ulei volatil - azarona, principiu amar - acorona, acid acoric, vit. B1, C, saruri min.	Ceai din rizomi maruntiti, macerat in apa rece din rizomi maruntiti	To ca ar di
Orezul Oryza sativa	Diaree, surmenaj, hipertensiune arteriala, crestere, fermentatii intest., azotemie, enterite, edeme de origine cardiaca si renala	Proteine, subst. minerale: Ca, P, Fe, K, Na, S, Mg, Mn, Cl, I, Zn, As, vitamine A, B1, B6, B12, Hidrati de C, materii grase	Boabe fierte	N as
Orzul Hordeum vulgare	Afectiuni pulmonare, (tuberculoza, bronsite cronice), enterite, demineralizare, atonie gastrica si intest., diaree, hipotensiune, nefrita, cistita, dischinezie biliara, insuf. hepatic	Hordenina, maltina, amidon, subst. min.- P, K, Si, Mg, Ca, Fe vitamine A, B, C, prolamine, globuline, albumine, zaharuri	Decoct, malt, fiert; Extern: decoct, faina	To al sti dr hi ar
ORZUL VERDE	+ Anorexie, anemie, cancer, gastrita, ulcer,	SOD	Suc,	Er te

	colita, diabet, afectiuni hepatice, pancreatita, viroza, gripe, insomnii, ateroscleroza, rinita alergica, dereglari hormonale, nevralgie faciala, hemoroizi, dismenoree, osteoporoza	(superoxd dismutaza) - enzima proteica activa in revitalizarea organismului si incetinirea proceselor de imbatranire	Pudra	ar ră po
Osul iepurelui Ononis spinosa	Litiaza renala, hidropizie insotita de edeme, cistita, bronsite, guta, boli de piele, reumatism	Glucozide (omocerina), omonină, tanin, fitoglutina, ulei volatil, saruri minerale	Ceai din radacina	Di că ar
Ovazul Avena sativa	Cancer, astenie, afect. pulmonare, digestive, hepatice, splenice, diabet, litiaza renala si vezicala, colica renala, laringita, insuf. tiroidiana, insomnie, tuse, surmenaj, guta, impotenta, sterilitate	Hidrati de carbon, saruri si minerale: K, Ca, Mg, P, Na, Fe, grasimi, vitamine: A, B1, B2, PP, D	Decoct, supa, tinctura	To ca de hi en sti la
Paducelul Crataegus monogyna	Angina pectorala, ateroscleroza, nevroze cardiace, stari de excitabilitate cu aritmie, degenerari ale cordului, astm, scleroza coronariana, tulburari de menopauza	Acizii crategic, derivati flavonici, colina, sorbitol, pectine, vit. C, B1, saruri minerale, tanin, acizi citric, tartric, oxalic, glucoza, fructoza	Ceai din flori sau fructe, tinctura, fructe proaspete in prepararea ceaiurilor, frunzele in compozitia ceaiurilor	Ca tu ar va ca
Papadia Taraxacum officinale	Angiocolita cronica, congestia ficatului, insuf. hepatica, hepatita, litiaza biliara, renala, hipercolesterolomie, tulb. circulatorii, obezitate, anemie, constipatie, scorbut, enterocolite, hemoroizi, astenie, celulita, boli endocrine	Principiu amar: taraxacina, proteine, glucide, subst. antibiotice, vit. A, B, C, D, saruri de N, Ca, fosfati, tanin, rezine, tiamina, arginina, asparagina, acid nicotinic	Ceai din flori, frunze, fructe sau radacina, salata de frunze tinere, tinctura, sirop de flori de papadie	To gl dr de de ar to co
Patlagina	Tuse, astm, stari inflamatorii catarale a	Aucubozida, tanin, mucilagii, vitamina A, C, K,	Ceai din frunze, suc, sirop,	En

Plantago lanceolata	cailor respir., enterite diareice, dizenterii, nefrite cronice, ulcer, ateroscleroza, hemoragii diverse, blefaro - conjuctivite	amidon, saruri minerale Ca, K, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu	comprese pentru ochi,	he Ba hi
Patrunjelul Petroselinum Crispum	Anemie, tulb. de nutritie, reumatism, guta, dismenoree, cancer, paraziti intestinali, litiaza biliara si renala, artrita, afect. ale cailor urinare, afect. splenice si gastrice, uremie, hipert. arteriala, leucoree, nevralgii, plagi	Ulei volatil, saruri minerale: potasiu, Ca, Fe, P, Mg, Na, vit. A, B1, C, Oligoelemente: Cu, Br, I, hidrati de carbon,	Ceai din frunze, frunzele in salate, supe, mancaruri diverse, decoct din radacina, suc din radacina singur sau in combinatii, pansamente	St ne er ar ar ar ar ar de ca ve ut
Pedicuta Lycopodium clavatum	Reumatism, boli hepatice, renale si a cailor urinare, rani, hemoroizi, boli ale org. genitale, hipertens. arteriala	Alcaloizi, triterpene, flavone, subst. minerale,	Ceai: infuzie din planta uscata, decoct din planta uscata sau din spori, pudra de spori, pernuta din planta uscata (in locurile dureroase)	Di ar ar ar ar ar pu La
Pelinul Artemisia absinthium	Stimularea digestiei, functiei hepatice, reglarea ciclului menstrual, reumatism, hidropizie, leucoree	Ulei volatil, subst. amare, saruri minerale	Ceai: infuzie, pulbere, (se respecta dozele si nu se ia mult timp deoarece este toxica) Condiment in mancaruri grase	Er ar di la se ga
Pinul Pinus montana Pinus silvestris	Inflamatii ale cailor respiratorii cu tuse, bronsite (modifica secretiile bronsice), pielite, cistite, rani, uretrite, nevroze, reumatism	Mugurii: ulei volatil, alcooli, aldehide, tanin, terpene, rezine, vit. C, subst min.	Ceai din frunze, tinctura, sirop, macerat gicerinat din muguri D1(gemoterapie), alifie, bai	Ar ar ci ar ar
Podbalul Tussilago farfara	Bronsita, tuse, astm, raguseala, emfizem pulmonar, silicoza, diskinezii biliare	Mucilagii, tanin, tusilagina (subst. amara), acizi org., carotenoizi, saruri minerale	Ceai din flori si frunze	Er ar co ar se

				ap
Porumbul Zea mays	Afect. cardiovasc., renale, hepatice, albuminurie, calculi renali, cistita, guta, uretrita, litiaza renala, colecistita cronica, diskiezie biliara, diabet, dismenoree, metrita	Proteine, glucide, amidon, pentozani, celuloza, dextrine, grasimi, saruri minerale, vit. C, B1, B2, E, K, P, saruri min., ulei volatil, alantoinasaponine	Ceai din matase de porumb, extract, ulei, malai (mamaliga)	To re în A he vi uş
Rachitanul Lythrum salicaria	Afectiuni gastrointestinale, hemoragii, varice, metroragii, ulcere varicoase, eczeme, dermatoze, urticarie, vaginite acute	Galotaninuri, flavone, colina, glucozid –salicarina, pectine, urme de ulei volatil carotenoide, saruri min – Fe	Ceai din planta, pulbere (1 - 4 gr / zi), spalaturi vaginale	As ar ar ci
Roinita Melissa officinalis	Nevroza gastrica, distonie vegetativa, colite cronice, astm, dischinezii biliare, balonari abdominale	Ulei eteric format din aldehide, tanin, terpenice, saruri min:Fe, Al, K,	Ceai din frunze, 2 lingurite / 1 litru vin - macerat 18 zile, Extern: tinctura	A co se ci
Rostopasca Chelidonium majus	Dischinezii biliare, colecistopatii, hepatite acute, ciroze, litiaze biliare, spasme ale tractului gastrointestinal, tuse convulsiva, angina pectorala, rani, bube dulci, negi, bataturi	Alcaloizi: chelidonina, etc vit.C, rezine, ulei volatil, flavone, subst. minerale, saponozide	Ceai din planta, suc, tinctura, alifie Nu se supradozeaza pentru ca este foarte toxica	H hi hi ar pr ar
Salcia alba Salix alba	Reumatism articular acut, guta, gripa, bronsita, dispepsie, insomnie, anxietate, dismenoree, diaree	Taninuri mixte, saligenol, populozida, ceara, rezine, flavonozide	Ceai din frunze, scoarta, Pulbere (pudra) – 2 gr in miere de 3 ori / zi inainte de masa cu 30 minute	A to ar se
Salcamul Robinia pseudocacia	Gastrite hiperacide, pirozis, ulcer gastroduodenal, reumatism, migrene, leucoree	Glucozide flavonice, acidul cafeic si clorogenic, ulei volatil, robinina, acaciina	Scoarta si florile, spalaturi vaginale	A en br ca
Salvia Salvia officinalis	Diskinezii biliare, colite, bronsite cronice, varice, diabet zaharat, reumatism, vaginita	Ulei volatil, cineol, terpene, principii amare, subst. estrogene, saruri de potasiu camfor, borneol, tanin,	Ceai din frunze, tinctura, bai de sezut; nu se recom. femeilor care	D se ca hi

	atrofica	rezine	alapteaza deoarece scade cant. de lapte	ar ba
Scaiul vanat Eryngium planum	Bronsita, traheita, tuse convulsiva si spastica, retentie urinara	Saponozide triterpenice, zaharoza, chestoza, ferulol, saruri minerale	Ceai din partile aeriene ale plantei	Fl br
Schinduf Trigonella foenum Graecum	Afect. limfatice, anemice, inflamatii ale mucoasei bucale, vaginale, astenie, denutritie, sinuzita, celulita, pelagra, tulburari digestive	Ulei esential (lecitin, cholina trigonelina, cumarina), mucilagii, fosfor, Fe, Ca, Mn, tanin	Decoct din seminte, pulberea fiarta in lapte de soia are un foarte bun efect nutritiv	To sti ar ga er
Sfecla Beta rubra, vulgaris	Anemii, reumatism, tuberculoza, colita, demineralizari, afect. hematologice, renale, urinare, litiaza, hemoroizi, astenie fizica si nervoasa, cancer, constipatie, enterita, viroze, afectiuni ale sist nervos, artrita	Hidrati de carbon, (zaharuri in cant. mari), betaina, leucina, alanina, asparagina, glutamina, vit. A, B1, B2, C, PP, niacin, oligoelemente, Mg, P, K, Fe, Br, Zn, Ce, Rb, B	Salata cruda sau fiarta (data pe razatoare), suc, sfecla coapta	Er răr m hi he ar de co
Silurul Euphrasia Rostkoviana	Rinita alergica, blefaro -conjuctivita, insuf. hepatica minora	Tanin, rezine, pigmenti, subst. amare, ulei gras, saruri minerale	Ceai din planta intreaga fara radacina	Ar as he
Sanziene galbene Galium verum	Anemie, acnee, afect. ale uterului, vertij, hidropizie, afect. ale rinichilor, vezicii urinare, isterie, plagi, epilepsie, furuncule, insomnie, afect. ale glandei tiroide, corzilor vocale, cancer de piele	Izocvercitina, rutozide, tanin, enzime, acid citric, subst. minerale	Ceai din planta intreaga fara radacina, alifie, gargara	De se ar re gl
Socul Sambucus nigra	Raceala, gripa, astm, bronsita, boli de rinichi si vezica, reumatism, guta, conjuctivita, rujeola, blefarită,	Glucozide, ulei volatil, rutozide, sambunigrina, acid malic, citric, tanic, nitrat de potasiu, ulei esential, vit. C terpene,	Ceai din flori, suc din 20 gr fructe ca laxativ, decoct din scoarta: (diuretic, laxativ), comprese	Di en ar ar ga

	urticarie, eczeme, furuncule	colina mucilagii, rezine		ci
Sovarvul Origanum vulgaris	Anorexie, bronsita, tuse convulsiva, astm bronsic, gastrita hipoacida, diaree, dizenterie, otalgii, extern: boli de piele	Ulei volatil bogat in timol si carvacrol principii amare, tanin,	Ceai din planta intreaga neinflorita, bai aromatice, comprese, folosit in amestecuri cu alte plante: podbal, nalba	Br di ar m ca
Splinuța Solidago virgaurea	Pielonefrita, nefrita cronica, litiaza renala, colibaciloza urinara, colita, afte, albuminurie, cistita, hipercolesterolomie, insuf. hepatica, cicatrizarea ranilor vechi, diaree cu sange, enterita	Ulei volatil, subst. amare, saponozide, azulene, taninuri, flavonozide, cumarine	Ceai din jumatatea superioara a tulpinilor cu flori – infuzie, bai de gura	A di vu ar ca
Stejarul Quercus robur	Diaree cronica, enterita, hemoroizi, fistule anale metroragii, faringite, impetigo, leucoree. hemoptizie, gingivite, intertrigo	Taninuri, acid galic, elagic, cvercitanic, subst. amare, pectine, rezine, axalat de calciu, subst. minerale	Decoct din scoarta pulbere extern: bai de gura, de picioare de sezut, irigatii vaginale, comprese, gemoterapie	As ar ar he
Strugurii ursului Arctostaphylos uva ursi	Pielonefrita, cistita, uretrita, colibaciloza urinara, diaree, incontineneta urinara, hemoragii uterine, hipertrofie de prostata, litiaza renala	Arbutina, metilarbutina, flavone, izocvercitina, acizi organici, ercolina, vit. C , tanin, saruri minerale	Ceai din frunze, (doar in vase de sticla sau smaltuite), tinctura (infectii ale tractului urinar)	A as ar C gr
Sunatoarea Hypericum Perforatum	Hepatite acute, cronice si evolutive, colite cronice, ulcer gastric, insomnii, diaree, colecistita, enurezis, reumatism, depresii simptomatice si reactive, distonii vegetative, pavor	Tanin, ulei volatil, caroten, glicozide flavonice hiperina, rutina, cvercitina, saponina, colina, vit.C, PP, saruri minerale	Ceai: infuzie, bai locale, cataplasme, ulei de sunatoare: atat intern (ulcer gastric) cat si extern (pt. rani), tinctura	A şi co as ar ar
Tataneasa	Bronsite, tuse, ulcer gastric, cancer, diaree	Alantoina, tanin, ulei volatil, asparagina, colina,	Infuzie, decoct, tinctura: intern,	As ar

Symphytum Officinale	hemoroizi, ulcere varicoase, procese inflamatorii, psoriazis, guta, afectiuni renale	amidon, zaharuri, mucilagii, gumirezine, alcaloizi, subst. minerale	extern – frectii alifie, prisnita, bai locale sau de sezut, bai complete	he ar ci de
Teiul Tilia tomentosa Tilia platyphylos	Tuse, bronsita, raceli, gripe; extern: afect. ale gurii, amigdalelor	Mucilagii, guma, zahar, colina, saponina, flavone	Ceai din flori de tei	Ca pe
Traista ciobanului Capsella bursa Pastoris	Angina pectorala, hipo si hipertensiune arteriala, diaree, hemoragii uterine, ateroscleroza, boli de rinichi, vaginita, hemoroizi, dismenoree, atrofie musculara	Alcaloizi, colina acetilcolina, tiamina, tanin, tiramină, glicozide, rezine acid fumaric, săruri de potasiu	Ceai din planta, tinctura, bai de sezut, clisme, spalaturi vaginale	As co va he di re
Trifoiul rosu Trifolium pratense	Astm bronsic, cancer, tuse convulsiva, tuse persistenta, colici, reumatism, leucoree	Saponozide triterpenice, flavonoizi, linamarozid, ulei volatil	Ceai din flori, in amestec: cu brusturele, rad. de papadie si dragavei este bun in tumori canceroase	De se ar ar
Trandafirul Rosa centifolia	Afectiuni ale cavitatii bucale, vaginale, dizenterie, amigdalita, afte bucale, hemoptizie, diaree cronica, raceli	Ulei eteric, acid citric, malic, zaharuri, pectine, taninuri, vit. A, B2, C, K, PP, subst. minerale	Ceai de petale	As ar ar ar
Trei frati patrati Viola tricolor	Tuse, bronsite, eczeme, urticarie, dermatoze, cosuri, furunculoze, unele afect. renale	Mucilagii, saponozide triterpenice, saruri minerale, violacverticina, carotenoide, vit C violanina, ulei volatil, tanin	Ceai din planta maruntita, decoct, comprese, spalaturi vaginale in poala alba	Di flu br co
Troscotul Polygonum aviculare	Afectiuni pulmonare (tuberculoza-adjuv), renale, reumatism, guta, enterita, diaree, anemii, artrita, hemoragii, varice, hemoroizi	Acid silicic total, ceruri, tanin, rezine, pigmenti flavonici, grasimi, vit.C, mucilagii, gume	Ceai din planta (nu trebuie sa contina parti groase, sa fie de cul. verde). Nu se adm. celor care fac trat. cu anticoagulante	Di as hi he
Turita mare	Hepatite, dischinezii biliare, litiaza biliara si	Tanin, subst. amare, ulei volatil, vit. C, K, acid	Ceai din planta intreaga (fara	Co as

Agrimonia eupatoria	renala, diaree, anorexie, astm, reumatism, afte, amigdalite, stari alergice, gingivite, stomatite	nicotinic, acid ursolic, cvercitina, siliciu	radacina), gargara, comprese, alifie	ar ar ci ar
Telina Apium graveolens	Digestii lente, artrita inapetenta, astenie, surmenaj, afect. ale vezicii urinare, renale, cardiace, hepatice, pulmonare, metabolice, ulcer, anorexie, bronsita, meteorism, litiaza renală, constipatie, diabet, guta, colica nefritica, litiaza renala, hidropizie, tuse cronica, prurit, pirozis, cancer, demineralizare	Protide, hidrati de carbon, saruri minerale: Na, Ca, K, P, Fe, Vitamine: A, B1, B2, C, niacina, oligoelemente: Mg, Mn, I, Cu, ulei volatil, colina, tirozina, acid glutamic	Cruda (rasa in salate) sau fiarta, supa, suc, decoct ca diuretic, Infuzie din pulbere de frunze, macerat in vin ca tonic, tinctura, Extern: zeama, decoct	A ar to gl ca di dr er sa hi
Tintaura Centaurium Erythraea	Boli de stomac, ficat, stari febrile, anemie, raceala, gripa, oxiuri, eczeme, rani	Principiu amar - eritaurina, eritrocentaurina, alcaloid-eritricina, gume, rezine, săruri minerale	Ceai din planta maruntita, tinctura, macerata in vin: (60 gr / 1 litru vin negru) 8 zile	C ar co sâ
Urzica Urtica dioica	Anemie, cefalee, diabet zaharat, litiaza biliara si renala, guta, reumatism, diaree, hemoragii post partum, dizenterie, plagi vechi, ulcer varicos	Provitamina A, vit. B2, C, K, clorofila, ulei gras, flavonoide, mucilagii, ulei esential, acizi esentiali	Infuzii, decoct din radacina, tinctura, bai locale, comprese, gargara	A ar re ar ar to
Urzica moarta alba Lamium album	Cefalee, insomnii, bronsite, tulb. de climax, menstruale, gastro - intest., leucoree hipertrofie prostatei, leucoree, eczeme	Flavonoide, saponine, tanin mucilagii, saruri de potasiu, ulei volatil, vit. C, K acizi fenolici, alcaloizi, amine biogene,	Florile in special si frunzele: infuzie Extern: infuzie mai concentrata pentru spalaturi vaginale, bai ale zonelor cu eczema	Ex as co se ca
Urzica moarta galbena Lamium	Dureri abdominale si menstruale, disurie, insomnii, curata sangele, cistite, nefrite,	Aceleasi ca la urzica moarta alba	Infuzii, decoct (bai de sezut in cistite si nefrite) comprese, in	A ar as de

galeobdolon	extern: varice si ulcere varicoase		dializa renala se poate folosi in amestec cu: splinuta si sanziene	
Usturoiul Allium saticum	Boli infectioase (febra tifoida, difterie, gripe), diaree, enterocolite, dizenterie, digestie grea, bronsite, guturai dispepsii de ferm, hipertensiune, litiaza urinara, reumatism, oligurie, arterioscleroza, guta, paraziti intest., tulb. circulatorii, varice, edeme	Uleiuri volatile, glucoizi, saruri minerale: I, Si, S, Na, K, Mn, Cu, subst. cu proprietati antibiotice: alicina, garlicina, alisantine, fitohormoni, enzime	Bulbul crud, suc, sirop, tinctura, condiment in mancaruri	H va ar ar ar ar co fe
Varza Brasica oleracea	Anemie, litiaza urinare si renala, artrita, eczeme, reumatism, afectiuni digestive,pulmonare, diabet, constipatie, colici hepatice, nefritice, astm, diaree, arsuri, helmintoza, guta, hipertens arteriala, inf. intestin, prurit, parazitoza, scorbut, sinuzita, nevralgii, lumbago, ulcere varicoase, zona zoster	Proteine, lipide, glucide, vit.A, B1, B2, C, PP, oligoelemente: K, Ca, Mg, Fe, Cu, P, S, Cl, microelemente: Sr, Pb, Cd, Zn, Co, Cr, Ni, As	Salata cruda, murata, fiarta, suc, aplicatii de frunze strivite	Re er re ar ar ar ar ar ar de se er
Valeriana Valeriana officinalis	Calmant al sist. nervos, regleaza ritmul inimii (nevroza cardiaca), insomnii, micsoreaza starile de excitatie	Ulei eteric, cafeic, rasini, heterozide, lipide, lipaze, oxidaze, glucoza zaharoza, antibiotice, flavone, saruri minerale	Se folosesc rizomul si radacinile plantei: infuzie din pulbere tinctura, extractie apoasa, decoct	Tr ar
Ventrilica Veronica officinalis	Bronsita cronica, gastrita, afectiuni hepatice, reumatism, depresie, litiaza biliara si renala, ameteli, plagi atone, ulcere varicoase,	Glicozide, saponine, subst. amare, ulei eteric, cafeic, vanilic, protocatehic	Suc proaspat in afect. ale pielii, infuzii - intern, tinctura, decoct in spalaturi si comprese (prurit,	As co vu

	prurit senil, eczema cronica		eczema)	
Vascul Vascum album	Ateroscleroza, afectiuni cardiace, tulburari renale, hipo si hipertensiune arteriala, diabet, tuse convulsiva, astm, epilepsie, isterie, sughit	Saponine triterpenice, acid oleanolic, acetilcolina, inozitol, viscina, aminoacizi liberi, subst. minerale, acid vascic, vit.C, E, polizaharid	Ceai: macerat la rece, suc, unguent	Va şi di hi ar ar
Zmeurul Rubus ideus	Afectiuni cardiace, pulmonare, renale, urinare, ale aparatului digestiv, astenie, colita cronica, diabet zaharat, enterita, enterocolita, cefalee, angiocolita, pirozis, hiperazotemie, ulcer, hemoragie, inflamatii ale cailor urinare, cistita, prostatita, febra, reumatism, constipatie, eczema, gastroduodenal, tuberculoza, afect. oculare, amigdalita, bronsita, raceala, scarlatina, scorbut, stari febrile infectioase	Zaharuri, acizi organici, pectine, proteine, cenusa Potasiu, P, Ca, Mg, Mn, Na, Zn, Cu, Fe, acid carbonic, vit. B1, B2, D, P, C, provitamina A, substante tanante, subst. minerale	Infuzie, suc, tinctura, macerat glicerinat D1 (gemoterapie) fructele ca atare, gem, dulceata, serbet, peltea, pasta, jeleu, sirop, vin, vermut	To or fa no in de de ar fa

Acest tabel sumar al unor plante medicinale are caracter informativ, folositor ca utilizare adjuvanta si nu inlocuieste tratamentul alopat.

Centrul radacina

Localizare: zona dintre anus si organele genitale
Elementul cu care ne pune in rezonanta: energiile subtile ale pamantului
Glanda endocrina: glandele suprarenale
Organul de simt: nasul
Functia senzoriala: mirosul
Culoarea: galben argilos Centrul radacina guverneaza:
- implinirea nevoilor de baza individuale si globale ale vietii si supravietuirii
- asigurarea existentei
- ocrotire, siguranta

- forta vitala
- forta de actiune si rezistenta
- hrana fizica
- vointa de a supravietui
- instinctul de conservare
- starea de sanatate launtrica
- increderea in sine la nivel fizic
- securitatea materiala
- stabilitatea psiho - fizica
- apartenenta la grup si identitatea de grup

Calitati pe care le dezvolta dinamizarea si armonizarea energetica la acest nivel:

- legatura profunda si armonioasa cu pamantul si creaturile terestre
- forta launtrica
- multumirea de a fi tu insuti
- integrarea in circuitul natural al vietii
- usurinta de a realiza scopurile terestre
- incredere nestramutata
- certitudinea ca lumea este un loc sigur, care confera sprijin, hrana, securitate, protectie

Partile corpului pe care le influenteaza: anusul, rectul, intestinul gros, oasele, dintii si unghiile, coloana vertebrala, tesutul adipos (grasimea), compozitia globulelor sangelui si a celulelor.

Perturbarile energetice la acest nivel se manifesta prin:

- lacomie
- avaritie
- teama de a nu pierde elementele care garanteaza siguranta si bunastarea (teama de supravietuire fizica, de a fi atacat sau agresat, de abandonare de catre grup sau pierderea ordinii fizice)
- stare de nesiguranta
- dificultati in a da si a primi
- furie si comportament violent datorita lipsei de siguranta
- neincrederea in viitor
- egoism acerb
- stare de manie
- dezordine in gandire
- stare de somnolenta nejustificata
- lene, inertie
- lipsa rezistentei fizice si sufletesti
- dificultate in a primi forta elementara a pamantului
- incetinirea proceselor mentale
- dorinta de acaparare si acumulare materiala
- imposibilitatea obtinerii a ceea ce este necesar pentru existenta

Probleme de sanatate care pot apare datorita persistentei si accentuarii acestor dezechilibre:

- afectiuni in zona anusului (hemoroizi, sangerari, abcese)
- tulburari de miros
- dureri in zona sacrala

- constipatie, colita
- flebita, varice
- cresterea corpului in greutate
- anorexie
- probleme la nivelul picioarelor, articulatiilor, oaselor

Tulburarea de sanatate	Cauza subtila	Caracteristicile personalitatii	Rugaciuni catre Arhanghelul Rafael
Anorexia	- refuz complet al vietii - frica extrema	- persoana nu-si accepta propriul eu, se respinge pe sine insasi, isi respinge propriul corp - respinge hrana	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma iubesc si sa-i iubesc pe ceilalti, sa reusesc sa vad pretutindeni frumusetea, sa-mi apreciez propriul corp si sa intru in contact cu el. Sa ma relaxez din punct de vedere fizic si sa ma las hranit de mama noastra, pamantul. Sa ma bucur de ceea ce sunt si de viata.
Artrita	- criticism, resentimente	- persoana nu se simte iubita, se critica si ii critica pe ceilalti in forul ei interior - traieste multe deceptii, multa amaraciune si resentimente fata de viata	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa nu mai interiorizez totul si sa-mi exprim sentimentele, invatand sa spun "nu" atunci cand trebuie, in loc sa spun "da" numai pentru a face placere celorlalti. Sa renunt la convingerea ca ceilalti ma exploateaza. Sa ma eliberez de trecut si sa traiesc cu bucurie in momentul prezent. Sa invat sa-mi asum responsabilitatea propriilor emotii, a celor traite, in loc sa ma plang si sa-i critic pe altii din dorinta de a-i schimba.
Bataturi sau intarituri	- dezechilibru in felul de a merge inainte - lipsa bucuriei in intalnirile cu experientele vietii	- persoana are un elan catre viitor fie excesiv, fie nu indeajuns de puternic - se simte coplesita de griji	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi schimb atitudinea si sa-mi restabilesc echilibrul necesar pentru a merge mai departe. Ajuta-ma te rog ca, atunci cand sarcinile sunt prea

			dificile, sa gasesc energia necesara pentru a le implini cu naturalete si bucurie. Sa ma simt liber si in siguranta, iubit si ocrotit.
Colita	- nesiguranta	- persoana se simte mereu infranta si oprimata	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma accept pe mine si pe ceilalti asa cum sunt si sa nu mai depind de dragostea celorlalti pentru a fi fericita. Sa inteleg ca totul curge intr-o ordine divina.
Constipatia	- retinere - atasament, posesivitatate, refuz de a renunta la diferite scheme devenite inutile	- persoana se retine la nivel material (vrea sa-si pastreze cu orice pret bunurile, se teme sa nu le piarda, sa nu-i lipseasca, se fereste sa le imparta cu cineva), emotional (se retine sa fie ceea ce ar vrea sa fie) sau mental (isi pastreaza vechile idei, nu vrea sa accepte idei noi)	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am mai multa incredere in viata, sa am credinta ca Dumnezeu ma sprijina plin de dragoste, ca un Tata iubitor. Sa ma eliberez de idei vechi si inutile, de trecut, de atasamente. Sa am curajul sa fiu eu insumi.
Diareea	- frica - disperare	- persoana isi face ganduri negre - se invinovateste mereu, se supara pe ea insasi - se simte neputincioasa in fata sarcinilor pe care le are de indeplinit - este foarte sensibila, se respinge pe sine, refuza alimentele, se teme sa nu fie respinsa de ceilalti	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma simt in siguranta si sa ma eliberez de teama de a fi abandonat sau respins de ceilalti. Sa accept hrana fizica sau subtila. Inunda-ma cu dragostea ta vindecatoare si ajuta-ma sa topesc in lumina toate gandurile negre si atitudinile negative, sa ma simt un copil iubit al lui Dumnezeu.
Dureri de picioare	- teama de viitor - teama de a merge inainte	- persoana considera ca are nevoie de lucruri exterioare pentru a se simti in siguranta	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa actionez si sa pasesc in viata cu mai multa incredere si bucurie, stiind ca totul merge spre mai bine.

		- lupta cu o persoana din anturaj care pare sa-i ameninte siguranta - ii lipseste credinta - nu este in contact cu puterea ei interioara	Sa ma conectez la puterea mea interioara cu credinta ca acolo ma voi regasi pe mine insumi si pe Dumnezeu.
Entorsa la nivelul gleznei sau genunchiului	- furie si rezistenta de a merge intr-o anumita directie	- persoana se simte vinovata si vrea sa se pedepseasca pentru rezistenta pe care o opune datorita faptului ca ii este teama - persoana nu doreste sa se "miste" in anumite sectoare ale vietii	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am incredere in viata si sa fiu impacat cu tot ceea ce ea imi ofera. Da-mi te rog imboldul si sustine-ma sa incep de acum sa ma pun in miscare pentru a ajunge la indeplinirea scopului propus.
Flebita	- furie si frustrare - lipsa bucuriei de a trai	- persoana are tendinta de a-i invinovati pe ceilalti pentru ceea ce-i lipseste si acest lucru o impiedica sa mearga inainte - isi creeaza propriile limite, dar prefera sa dea vina pe altii in loc sa-si asume propriile raspunderi	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma impac cu mine insumi si cu viata. Sa am puterea si maturitatea de a-mi asuma raspunderea pentru ceea ce fac. Sa am incredere in mine si sa pot aduce din nou bucuria in sufletul si in viata mea.
Guta (artrita reumatoida)	- teama de a merge inainte - tendinta de a domina	- persoana este nerabdatoare, doreste sa domine, isi face griji in ceea ce priveste viitorul - nu are un scop definit in viata si care sa o motiveze	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu in pace cu mine insumi si cu ceilalti, sa-mi gasesc un scop care sa-mi faca placere, in loc sa actionez cu impresia ca trebuie sa muncesc din greu pentru a trai.
Hemoroizi	- impresia de tensiune, de presiune, de povara	- persoana se simte supraincarcata si vinovata de a fi astfel, dar continua sa-si poarte povara, fiindca orgoliul si teama o impiedica s-o lase mai	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma deschid fata de ceilalti si fata de viata. Sa ma impac cu trecutul meu si sa ma accept asa cum sunt, sa ma iert pentru ceea ce am facut sau ceea ce nu am

		usor si sa ceara ajutor	putut sa fac, fiind peste puterile mele. Sa ma eliberez de tot ceea ce nu este iubire in sufletul meu. Sa recunosc ca, uneori, am nevoie de ajutor si cei din jur sunt dispusi sa ma ajute.
Obezitate	- emotivitate excesiva - frica, nevoia de protectie	- persoana fuge de sentimente, se simte in nesiguranta, se autorespinge - frica poate fi mascata de de o furie exterioara si o rezistenta de a ierta	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma simt protejat de insasi Iubirea Divina si sa ma simt in siguranta intotdeauna. Sa-mi asum responsabilitatile vietii. Sa-i iert pe toti, iar de acum inainte sa am puterea sa imi formez propria viata asa cum mi-o doresc. Sa ma accept si sa ma iubesc asa cum sunt, sa ma simt in pace cu propria-mi fiinta si cu propriile emotii si trairi.
Osteomielita	- suparare, frustrare, furie	- persoana manifesta furie si frustrare fata de structura vietii in general	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca atunci cand eu ma las acceptat, tot Universul ma accepta. Sa ma simt in pace si siguranta, sa am incredere in procesul vietii.
Probleme la nivelul genunchilor	- dorinta de a merge inainte, dar fara a schimba felul de a fi - inflexibilitate - mandrie	- datorita vechilor credinte la care tine, persoana devine prea inflexibila, orgolioasa, incapatanata, mai ales in ceea ce priveste viitorul ei sau al altora - ii e foarte dificil sa-si schimbe felul de a fi - de multe ori fuge de responsabilitati in loc sa si le asume	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca si ceilalti pot avea dreptate si ca, uneori, imi pot arata drumul. Sa inteleg ca am tot ce-mi trebuie pentru a face fata responsabilitatilor. Sa inteleg oamenii, sa pot ierta, sa ma manifest cu compasiune fata de ei.
Probleme legate de anus (dureri, abces,	- sentimente de vinovatie - remuscari fata de trecut	- persoana are multe dorinte neindeplinite - simte nevoia sa se pedepseasca fiindca	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa nu-mi mai fac atatea griji, sa ma abandonez, sa am incredere

sangerare, mancarimi)	- furie fata de propria persoana	nu se crede destul de buna pentru a realiza ceva, devenind astfel dependenta de ceilalti	in viata si in cei din jur. Sa eliberez toata furia, frustrarile si teama pe care le-am adunat in timp si sa le inlocuiesc cu iubire, incredere, bucurie si pace.
Probleme legate de baza coloanei vertebrale	- prea multe griji legate de viata materiala	- persoana se ingrijoreaza in mod inutil in legatura cu tot ce e legat de aspectul material, de lumea fizica a Pamantului - considera bunurile materiale ca fiind punctul de sprijin in viata - ii acuza de multe ori pe ceilalti de propriile sale probleme - isi determina propria valoare pornind de la posesiunile sale materiale	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca am primit toata forta necesara pentru a-mi crea viata, indiferent ce s-ar intampla. Sa utilizez bunurile materiale pentru a ma apropia de Dumnezeu, nu ca sprijin. Sa accept faptul ca ceilalti ma sustin in felul lor. Sa am incredere ca pot realiza multe prin mine insumi, daca imi dezvolt o atitudine pozitiva si mai putin dependenta de ceva sau cineva. Sa accept ca sunt o persoana spirituala capabila sa iubesc in mod neconditionat.
Probleme legate de coapse	- resentimente legate de trecut	- persoana se impiedica singura sa avanseze datorita unor probleme legate de trecut; traieste mult in trecut, fata de care pastreaza resentimente si manie	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ii iert pe toti cei care mi-au facut rau in trecut. Sa inteleg ca toate situatiile de viata prin care am trecut au fost necesare evolutiei mele si ca experienta si lectiile pe care le-am invatat ma ajuta sa merg mai departe cu incredere si optimism.
Probleme legate de coccis	- dependenta fata de altcineva	- persoana nu are incredere ca poate indeplini ceva singura - se sprijina prea mult pe ceilalti - se crede altfel decat este in realitate	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am curajul sa nu mai depind de altii si sa actionez prin propriile forte. Sa am incredere in mine insumi si in Dumnezeu.
Probleme	- frica de a	- persoana decide	Arhanghele Rafael, te rog sa

legate de fese	merge inainte atunci cand sunt de luat decizii importante - teama de a avansa si a nu ajunge nicaieri	dinainte ca "n-o sa mearga" sau crede ca daca o sa actioneze intr-un fel anume "nimic n-o sa fie bine", fara sa verifice daca lucrurile stau intr-adevar asa	ma ajuti sa nu-mi fie frica, sa merg inainte cu incredere, sa fiu mai flexibil cand pun in aplicare decizii referitoare la viitor.
Probleme legate de intestine	- dorinta de a retine totul pentru propria persoana - incapacitatea de a asimila lectiile vietii	- persoana acumuleaza in interiorul organismului deseuri determinate de posesivitate, egoism sau gelozie - refuza sa inteleaga unele lectii de viata din punct de vedere evolutiv	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi schimb atitudinea, sa ma eliberez de egoism, posesivitate sau gelozie. Sa devin capabil sa daruiesc si sa primesc iubire. Sa ma simt liber. Invata-ma te rog sa inteleg care este rostul fiecarei experiente pe care o am si lectia de viata care decurge din ea.
Probleme legate de labele picioarelor si de glezne	- teama de viitor - teama de a-si asuma responsabilitati	- persoana doreste sa mearga prea repede si nici nu mai stie "unde-i este capul"	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa gasesc bucuria vietii si sa accept tot ceea ce imi ofera ea. Sa am curajul si maturitatea de a-mi asuma responsabilitati.
Reumatismul	- victimizare - resentimente, amaraciune cronica	- persoana are impresia ca este o victima - ii este greu sa spuna "nu" si accepta deseori anumite lucruri, desi ar dori mai degraba contrariul - nu se simte iubita si are senzatia ca pentru a dobandi dragostea celorlalti e necesar un efort sustinut; insuccesul provoaca amaraciune si resentimente	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa - mi creez propriile experiente. Sa ma iubesc pentru ceea ce sunt si nu neaparat pentru ceea ce fac. Sa am puterea de a-mi urma cu incredere vocea interioara. Dumnezeu ma iubeste si ma accepta asa cum sunt. Sa ma eliberez de teama, amaraciune si resentimente, pacea si iubirea sa umple intreaga mea fiinta.
Varice la nivelul	- a face ceva ce nu-ti place	- persoana se afla intr-o situatie pe care o	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa invat sa iubesc

picioarelor	- descurajare	uraste - nu mai stie sa se bucure - exagerare in privinta lui "trebuie" - pune munca inainte de orice, se simte supraincarcata	ceea ce fac sau sa am puterea sa ma orientez spre o alta munca ce ma atrage mai mult. Sa ma simt din nou liber si sa traiesc in bucurie.

Centrul sacral

Localizare: la aproximativ trei degete deasupra bazei superioare de insertie a penisului la barbat si la aproximativ trei degete deasupra clitorisului la femeie
Elementul cu care ne pune in rezonanta: energiile subtile ale apei
Glanda endocrina: glandele genitale
Organul de simt: limba
Functia senzoriala: gustul
Culoarea: portocaliu Centrul sacral guverneaza:
- dorinta nestavilita
- imaginatia exuberanta si debordanta
- potentialul creator
- emotia primara, nefiltrata
- erotismul
- senzualitatea
- sublimarea energiei sexuale potentiale
- dorinta realizarii unei familii

Calitati pe care le dobandeste fiinta prin echilibrarea energetica la nivelul acestui focar:
- capacitatea de a simti, intelege si exprima emotiile, nevoile si dorintele
- capacitate de regenerare
- forta creatoare
- comportare naturala fata de oameni si mai ales fata de sexul opus
- capacitatea de integrare armonioasa a fiintei in ambianta sociala in care isi desfasoara activitatea
- originalitate
- adaptabilitate Partile corpului pe care le influenteaza: confera controlul asupra sistemului circulator si limfatic, asupra secretiei menstruale, ejacularii, secretiei lactate in perioada sarcinei, salivei, sucurilor gastrice, urinei, spermei, secretiilor vaginale aparute in timpul contactului sexual si lichidului de lubrifiere, atat la barbat cat si la femeie, rinichii. Activarea energetica suficient de intensa a acestui centru face ca organismul sa asimileze usor si optim substantele nutritive ingerate, totodata asigura activitatea armonioasa a aparatului genital atat la barbat, cat si la femeie si asigura functia procreativa a speciei umane.

Perturbarile energetice la acest nivel se manifesta prin: - lipsa de control in relatie cu alti oameni
- emotivitate extrema
- reprimarea instinctelor
- sentimente de vinovatie
- tristete
- frica nejustificata fata de diferite subiecte (apa, intuneric, necunoscut, oameni, aglomeratie, batranete, boala)
- teama de a nu fi iubit, abandonat
- placere exagerata de a manca
- agresivitate sexuala (verbala sau fizica)
- renegarea si refularea sexualitatii
- comportament ostil fata de sexul opus
- mimetism social
- dificultati financiare

Probleme de sanatate care pot apare datorita persistentei si accentuarii acestor dezechilibre:
- dureri in zona pelviana sau in zona salelor
- tulburari emotionale
- afectiuni ale organelor genitale (fibroame, chisturi ovariene, vaginite, boli venerice)
- probleme cu rinichii, vezica urinara sau prostata
- tulburari de natura erotica (frigiditate, impotenta)

Tulburarea de sanatate	Cauza subtila	Caracteristicile personalitatii	Rugaciuni catre Arhanghelul Rafael
Avort	- teama inconstienta de viitor	- mama nu se simte pregatita pentru venirea pe lume a copilului - poate fi provocat si de sufletul copilului, care s-a razgandit in ceea ce priveste alegerea parintilor sau a momentului revenirii pe Pamant	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am incredere in actiunea divina justa care se manifesta intotdeauna in viata mea. Sa comunic cu iubire si intelegere fata de toate fiintele implicate in acest proces.
Bolile venerice	- culpabilitati sexuale	- persoana afectata se simte dezgustata de organele genitale ale sexului opus si se simte vinovata de acest dezgust - crede intr-un Dumnezeu care pedepseste si doreste	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa realizez de unde vine aceasta credinta si sa o pot marturisi fiintei iubite. Ajuta-ma sa nu ma mai pedepsesc, pentru ca Dumnezeu ma sustine si ma iubeste asa cum sunt si invata-ma sa iubesc aceasta parte a

		sa vina in intampinarea acestei pedepse - traieste un sentiment de rusine publica	corpului uman. Sa accept cu bucurie si iubire sexualitatea si exprimarea sa. Sa am doar ganduri care ma sprijina si care ma fac sa ma simt bine.
Candida albicans	- frustrari si suparari	- persoana cere prea mult de la sine insasi - este extrem de perfectionista si nu prea realista in ceea ce o priveste - cauta tot timpul experiente noi prin care sa poata fi fericita; dar, uneori, pune singura obstacole inaintea fericirii, tocmai cand este foarte aproape - este prea pretentioasa si nu are incredere in relatii	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu mai realista si sa vad bucuria de a trai in lucrurile marunte din viata de fiecare zi. Sa ma manifest si sa fiu tot ceea ce pot sa fiu, cu blandete si iubire. Sa inteleg ca pot trai splendoarea vietii si fericirea in orice clipa si ca nimic nu ma poate impiedica.
Impotenta sexuala	- tensiune sexuala, sentimente de vinovatie	- persoana poate avea puternice resentimente fata de o persoana cu care anterior a avut o relatie de iubire - presiunea poate fi datorata si unor credinte sociale sau temeri	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa accept si sa permit fortei totale a principiului meu masculin sa se activeze cu bucurie si cu blandete.
Incontinenta urinara	- teama de autoritate, de pedeapsa	- foarte frecventa la copiii care se simt neputinciosi in fata parintilor, pe care ii iubeste mult, dar se tem de cel mai mic repros din partea lor - sunt copii care au mare nevoie de afectiune si sa simta ca parintii au incredere in ei	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma manifest cu dragoste si caldura fata de copilul meu, in asa fel incat sa se simta iubit si protejat. Sa reusesc sa inteleg modul lui de a gandi si actiona specific varstei, sa-i acord incredere, sa am rabdare. Sa nu-i fac reprosuri atunci cand greseste, ci sa am puterea sa ma fac inteleasa, sa-l invat cum e bine sa procedeze si de ce.

Infectia urinara	- opozitie, respingere a sexualitatii sau a iubirii	- persoana are obiceiul sa-i invinovateasca pe ceilalti pentru ceea ce i se petrece	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi asum responsabilitatea pentru ceea ce mi se petrece, sa constientizez ca mereu "culeg ce am semanat". Sa identific tiparele din mintea mea care au creat aceste situatii si sa renunt la ele pentru totdeauna. Sa-mi schimb atitudinea si comportamentul, sa exprim ceea ce simt cu dragoste, bucurie si incredere.
Leucoreea	- credinta ca femeia este lipsita de putere asupra barbatilor	- persoana este suparata pe persoana iubita	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma bucur de feminitatea mea si sa o manifest liber. Sa constientizez ca am puterea de a crea toate experientele mele.
Nefrita	- reactii puternice la dezamagire sau esec	- persoana are regrete si remuscari	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca tot ceea ce mi se petrece in viata are un rost si sa reusesc sa invat cate ceva din fiecare experienta pe care o am. Da-mi discernamantul de a face alegeri bune in continuare si de a actiona corect.
Probleme la nivelul ovarelor, uterului	- incapacitatea de a exprima creativitatea	- persoana nu-si foloseste indeajuns creativitatea pentru a-si exercita puterea asupra propriei vieti sau pentru a lua contact cu puterea de a crea in alte domenii	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi manifest creativitatea in orice domeniu al vietii mele. Sa fiu spontana, sa ma bucur de viata, sa fiu inspirata in tot ceea ce fac. Sa constientizez ca orice gand, orice sentiment, orice fapta este un act de creatie si sa manifest cu incredere si daruire tot ceea ce este mai bun in mine, participand in felul acesta la creatia universala.
Probleme la rinichi	- apare atunci cand nu	- persoana nu-si exprima trairile	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma exprim pe mine

	exprimi ceea ce simti - dezamagire	interioare din teama de a nu-i rani pe ceilalti - se simte neputincioasa, lipsita de autoritate - are deja convingerea interioara ca nu va reusi, orice ar face - se simte incapabila sa-si asume responsabilitati si sa faca fata problemelor - considera ca viata este nedreapta cu ea si de aceea are mereu tendinta sa critice	insumi. Sa-mi exteriorizez emotiile, credintele, capacitatile, dorintele, talentele. Sa devin constient de faptul ca am puterea sa decid in ceea ce priveste propria viata. Sa inteleg ca neputinta mea vine din deciziile mele anterioare.
Probleme legate de menopauza	- teama de a imbatrani, de a nu mai fi dorita	- femeia crede ca, pe masura ce inainteaza in varsta, devine inutila	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa accept ca, in aceasta perioada a vietii mele, voi accede la o mai mare intelepciune si, prin experienta mea de viata, pot trai multe momente fericite. Sa inteleg ca nu varsta e cea care conteaza, ci ceea ce facem in fiecare etapa a vietii noastre. Binecuvanteaza corpul cu iubire si ajuta-ma, te rog, sa ma simt in echilibru si in pace cu toate schimbarile care se produc in el.
Probleme legate de menstruatie	- respingerea propriei feminitati	- persoana isi refuza principiul feminin; ea crede ca trebuie sa faca totul singura, fara ajutorul unui barbat - nu vrea sa depinda de un barbat, dar, pe de alta parte, dorinta ei cea mai profunda este de a avea un barbat in viata ei - considera ca erosul este ceva "rau",	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa accept toate procesele din trupul meu: dorintele sexuale, feminitatea, sexualitatea si sa inteleg ca sunt perfect normale si naturale. Sa accept ca am dreptul sa am un barbat in viata mea. Sa incetez sa mai actionez ca un barbat si, in felul acesta, voi reusi sa fac loc in viata mea barbatului dorit. Sa ma iert pentru toate

		"pacat", "murdar" - din teama si vinovatie refuza sa-si traiasca sexualitatea	gandurile pe care le-am manifestat pana acum fata de propria feminitate si sa eliberez toate temerile si starile de vinovatie legate de manifestarea ei. Sa iubesc femeia din mine si sa o traiesc cu bucurie si incantare.
Probleme legate de prostata	- teama de a imbatrani, culpabilitati sexuale	- persoana, vazand ca imbatraneste, incepe sa-i fie teama si se simte vinovata ca nu mai are aceeasi energie sexuala - crede ca astfel e mai putin barbat	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma eliberez de temerile mentale ce-mi afecteaza masculinitatea. Sa inteleg ca spiritul meu este vesnic tanar si sa-mi fructific adevarata valoarea umana.
Sterilitatea	- frica, rezistenta la ideea de a crea o noua viata	- persoana poate considera ca nu exista necesitatea de a trai o experienta de parinte	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am incredere in procesul vietii si sa-mi indrept gandurile catre Dumnezeul din inima mea pentru a descoperi daca e bine sau nu sa am un copil. Sa invat sa ma iubesc si sa ma accept asa cum sunt.
Vaginita	- manie asupra persoanei iubite - culpabilitate sexuala	- persoana traieste o furie fata de persoana iubita si, inconstient, simte nevoia s-o pedepseasca, privand-o de manifestarea sexualitatii	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca ceilalti oglindesc iubirea si aprobarea pe care o am pentru mine. Sa ma bucur de propria mea sexualitate si sa o impartasesc cu persoana iubita in armonie. Sa reusesc sa ma manifest cu iubire si intelegere, astfel incat conflictele pe care le am in relatia de iubire sa nu-si mai puna amprenta emotionala asupra sexualitatii.

Plexul solar

Localizare: la aproximativ 2 degete distanta sub ombilic
Elementul cu care ne pune in rezonanta: energiile subtile ale focului
Glanda endocrina: pancreasul
Organul de simt: ochiul

Functia senzoriala: vazul
Culoarea: rosu Plexul solar guverneaza:
- vointa
- egoul
- individualitatea
- starea de libertate
- expansivitatea
- puterea
- voluntarismul
- curajul
- pasionalitatea
- optimismul
- stapanirea de sine (autocontrolul)
- inteligenta necesara unei integrari eficiente in societate.

Energiile care se manifesta la acest nivel sunt orientate catre a ne ajuta sa intelegem cat mai bine propria noastra individualitate si modul nostru specific de manifestare. Aici se afla miezul magnetic al personalitatii. Calitatile pe care le dobandeste fiinta prin echilibrarea energetica la acest nivel:
- incredere in fortele proprii (in sine)
- afirmarea propriei personalitati
- capacitatea de a respecta vointa, sentimentele si caracterul altor oameni
- capacitatea naturala de a insusi experiente, sentimente, dorinte, recunoscandu-le rolul in dezvoltarea personala si integrandu-le in propria personalitate
- hotarare
- spontaneitate
- dinamism launtric, dar si manifest
- independenta in actiune
- buna dispozitie, umor, voiosie
- spirit de aventura
- vointa marita
- asimilare corecta a hranei
- un inalt nivel energetic
- puterea de a lucra mult, fara a obosi repede
- capacitatea de a fi un bun lider. Partile corpului pe care le influenteaza: coordoneaza si sustine functia sistemului digestiv, stomacul, splina, fierea, sistemul nervos vegetativ si, totodata, secretia endocrina a pancreasului. Perturbarile energetice la acest nivel se manifesta prin:
- lipsa de incredere in propriile forte
- lipsa de autocontrol
- lipsa de respect pentru alte persoane sau fata de propria persoana
- emotivitate, timiditate
- scaderea memoriei
- supunere excesiva
- lasitate
- dependenta

- nervozitate neputincioasa
- incapacitatea de a lua decizii
- irascibilitate
- impulsivitate
- iritabilitate nervoasa
- preocuparea exacerbata de a controla si de a exercita puterea de dominatie asupra altor persoane
- tendinta de a controla lumea launtrica si exterioara recurgand la forta si la presiuni
- tendinta de a controla situatiile prin hiperactivitate Probleme de sanatate care pot aparea datorita persistentei si accentuarii acestor dezechilibre:
- digerarea cu dificultate a alimentelor
- gastrita, gastro - enterita, ulcer gastric si duodenal
- diabet, hipoglicemie
- afectiuni ale splinei
- afectiuni hepato - biliare

Tulburarea de sanatate	Cauza subtila	Caracteristicile personalitatii	Rugaciuni catre Arhanghelul Rafael
Apendicita	- frica, lipsa bucuriei de a trai	- persoana afectata nu se mai poate bucura de viata, se simte nesigura pe sine - are retineri sau este prea sensibila - crede ca nu exista nici o iesire din situatia in care se gaseste	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti ca energiile binelui, increderii si bucuriei sa curga prin mine, din nou. Sa elimin toate temerile care ma apasa si lumina ta vindecatoare, plina de iubire, sa-mi umple intreaga fiinta. Sa ma simt in siguranta si relaxat.
Diabet	- sentimentul lipsei de dragoste, tristete - nevoie exagerata de a controla totul	- persoanei ii este foarte greu sa primeasca dragostea si crede ca nu merita sa se bucure de viata; in compensatie, mananca multe dulciuri - sufera de o tristete profunda, de care adesea nu este constienta - crede ca are lipsuri afective, dar si financiare	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa traiesc bucuria, sa accept sa experimentez si sa gust partea dulce a vietii mele. Indeparteaza, te rog, din sufletul meu toata tristetea, dezamagirile, supararile adanci si topeste-le in lumina ta vindecatoare. Alina-mi ranile cu iubire si incredere, cu tandrete si incantare, pentru ca viata este frumoasa si merit sa ma bucur de ea din plin.

Gastroenterita	- nesiguranta indelungata, susceptibilitate, negare de sine	- persoana este foarte susceptibila - se respinge pe sine insusi intr-un mod violent, deoarece nu a reusit sa "digere" o situatie sau o persoana	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu mai putin dependent de ceilalti, sa ma iubesc asa cum sunt si sa-i las pe cei din jur sa se manifeste liber, dupa voia lor. Sa am incredere ca Dumnezeu imi calauzeste pasii catre lumina si iubire prin ingerii sai, care-mi sunt mereu aproape si atenti la nevoile mele sufletesti, pregatiti sa ma ajute si sa ma sustina in orice clipa.
Hepatita	- teama, furie, ranchiuna, iritabilitate	- persoana se enerveaza usor, asteapta mereu ceva de la ceilalti - este rezistenta la schimbare	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa curat si sa-mi eliberez mintea si sufletul de toate energiile grele ale fricii, furiei si ranchiunii pe care le-am trait vreodata si lumina ta vindecatoare a iubirii sa umple fiecare celula a fiintei mele. Sa ma impac cu trecutul meu, sa-l accept, sa-l inteleg si sa ma indrept spre nou cu bucurie, blandete, incredere si deschidere sufleteasca.
Hipoglicemie	- incapacitatea de a se bucura de viata	- persoana este absorbita de greutatile vietii - tandretea, afectiunea, manifestarile de dragoste lipsesc din viata ei - asteapta ca fericirea sa vina de undeva din exterior - nu stie sa se apere, trece prin	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma bucur din nou de viata, sa-mi exprim propriile dorinte si sa le implinesc, in loc sa fac doar placere celorlalti sperand ca astfel voi fi apreciat sau iubit mai mult. Sa invat sa "diger" tot ce mi se petrece, sa accept evenimentele din viata mea si sa ma adaptez mai bine la orice situatie, fie ca am ales-o in mod

		multe angoase, este ostila fata de cei din jur cand asteptarile sale nu se implinesc	constient sau nu.
Pancreatita	- manie si frustrare ca viata si-a pierdut din "dulceata"	- persoana se respinge pe sine datorita faptului ca nu mai gaseste nimic in viata ei de care sa se bucure	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca nu am nevoie de un stimulent exterior pentru a ma simti bine si a fi eu insumi. Sa-mi identific propriile dorinte si necesitati si sa le implinesc in bucurie si armonie.
Pietre la ficat (calculi biliari)	- teama, nemultumire de sine, agresivitate	- persoana este foarte hotarata, combativa, dornica sa mearga inainte, dar actioneaza cu frica, lasandu-se franata de cineva din apropiere. - nemultumire si agresivitate	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa gasesc curajul necesar pentru a merge mai departe pe drumul meu. Sa discern ceea ce este spre binele meu si sa urmez cu incredere si pace alegerile pe care le fac. Indeparteaza de la mine, te rog, frica, indoiala, nemultumirea si agresivitatea. Accept ca lumina si iubirea divina sa ma ghideze prin ingerii Domnului care mereu sunt alaturi de mine.
Probleme de digestie	- resentimente, manie refulata - incapacitatea de a accepta, asimila pe cineva sau ceva	- persoana este convinsa ca ceilalti nu au dreptate si simte atacata - se revolta interior si simte ca nu mai poate	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa iubesc mai mult. Sa invat sa accept gandurile si dorintele celorlalti fara sa ma simt amenintat, sa le inteleg ca modalitati ale liberei lor manifestari, dupa structura si posibilitatile fiecaruia. Sa inteleg ca fiecare om beneficiaza de liberul arbitru pe care Dumnezeu ni l-a daruit. Inspira-ma sa rezolv cat mai bine situatiile prin

			care trec, sa-mi exprim sentimentele si sa actionez spre binele meu si al celor implicati.
Probleme legate de ficat	- manie, suparare, furie indreptata asupra propriei persoane, disimulata intr-o manie fata de altcineva - conflict intre suflet si minte	- persoanei ii este greu sa-i accepte pe ceilalti, este tot timpul nemultumita, ii critica si ii judeca pe cei din jur - isi creeaza singura probleme, caci interior stie ca ceea ce critica la altii este o parte din ea pe care nu vrea s-o accepte - poate aparea si la o persoana mereu trista, iritabila, geloasa sau invidioasa pe altii, fara bucurie de a trai	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa primesc si sa daruiesc iubirea, pacea si bucuria. Sa pot vedea iubirea pretutindeni in jurul meu si sa traiesc experientele vietii mele in spatiul deschis al inimii. Sa-mi exprim cu incredere si blandete dorintele si sa nu mai astept aprobarea celorlalti pentru a ma simti fericit. Sa ma iubesc si sa ma accept asa cum sunt si sa inteleg ca nu e necesar sa fac nenumarate eforturi pentru a fi iubit. Sa am incredere in Dumnezeu, care ma iubeste neconditionat, in mine insumi si in cei din jurul meu. Fa ca lumina ta vindecatoare sa ma elibereze de critici, dezamagiri, suparari si manie si sa aduca in viata mea multumirea de sine si recunostinta fata de toate fiintele si experientele.
Probleme legate de stomac	- incapacitatea de a digera experientele vietii si de a accepta cele invatate	- persoana se interfereaza cu scopul vietii sale, refuza sa inteleaga si sa mearga inainte, impiedicand sufletul sau sa progreseze - este incapabila sa accepte sau sa asimileze idei noi	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa asimilez tot ceea ce e nou ca experienta a fiecarei clipe din viata mea. Sa inteleg sensul fiecarei experiente, lectia de viata ce decurge din ea si sa merg mai departe cu incredere, curaj si buna dispozitie. Sa accept fiecare reactie a fiintei mele, s-o inteleg si s-o

		- nu accepta propria indoiala si neliniste, manifestand manie si agresivitate, pe care de multe ori si le refuleaza	dizolv in lumina vindecatoare a iubirii divine.
Probleme legate de splina	- obsesii, griji exagerate - incapacitatea de a exprima iubirea, lipsa bucuriei	- persoana se simte usor deprimata, isi face griji exagerate in ceea ce priveste detaliile, devine obsedata fata de o idee, rapind astfel toata bucuria vietii - mimeaza bucuria, rade des, ca si cum totul e un joc pentru ea, cand de fapt in sufletul ei este o drama	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi accept dorintele si sa mi le exprim, in loc sa ma simt vinovat din cauza lor. Sa ma eliberez de griji, credinte invechite, suparari si sa ma umplu cu lumina si iubirea lui Dumnezeu. Sa ma simt liber si sa las bucuria sa curga prin mine in mod natural, asa cum timpul curge prin fiecare clipa.
Ulcer la stomac sau duoden	- resentimente, aversiune, neliniste, stres	- persoana se simte devorata in interiorul sau - vede evenimentele mai dramatice decat sunt in realitate - e plina de indoieli, nelinisti, stres, nu se simte destul de buna, se judeca si se critica tot timpul - este prea irascibila si nu are rabdare in relatiile cu ceilalti - isi face prea multe griji pentru lucruri minore	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa discern ce e mai important in viata. Lumina, pacea, iubirea si bucuria sa ia locul indoielii, nelinistii, criticii si grijilor inutile. Ajuta-ma sa ma apreciez corect, cu iubire si blandete, sa identific calitatile pe care le am, sa le apreciez si sa le manifest in armonie si bucurie. Sa-mi exprim emotiile si trairile deschis, cu incredere, sa vad frumusetea si farmecul vietii pretutindeni in jurul meu, in oameni, in natura, in experientele de zi cu zi si sa am puterea sa ma bucur de tot ce mi se ofera, pentru ca totul este un dar divin.

Voma	- respingerea violenta a cuiva sau a ceva	- persoana se teme de nou - este deranjata de ceva sau cineva din prezent - poate proveni si dintr-o curatare interioara a unui conflict deja rezolvat	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa asimilez in siguranta si cu bucurie aceasta experienta a vietii mele si s-o inteleg cat mai bine. Calauzeste-ma sa rezolv cat mai bine situatia prin care trec, cu inima deschisa si cu blandete.

Centrul inimii

Localizare: mijlocul pieptului
Elementul cu care ne pune in rezonanta: energiile subtile ale aerului
Glanda endocrina: timusul
Organul de simt: pielea
Functia senzoriala: pipaitul
Culoarea: albastru

Centrul inimii guverneaza:
- iubirea fata de sine si fata de ceilalti
- daruirea
- empatia
- iertarea si acceptarea
- compasiunea

Calitati pe care le dobandeste fiinta cu centrul inimii armonios activat:
- capacitatea de a fi compasivi si receptivi fata de sentimentele altora
- starea de candoare
- starea profunda de impacare
- bucurie de viata
- echilibru launtric
- blandetea afectiva
- toleranta plina de intelepciune
- altruismul
- prietenia

Partile corpului pe care le influenteaza: coordoneaza si sustine functia aparatului respirator, circulator, imunitar, regleaza totodata functia timusului. Aceasta glanda are o maxima activitate in copilarie, urmand ca apoi sa evolueze gradat odata cu pierderea spontaneitatii afective si iubirii neconditionate, specifice copiilor sau acelor fiinte capabile sa-si pastreze "inima de copil".

Perturbarile energetice la acest nivel se manifesta prin:
- incapacitatea de a darui iubire propriei persoane sau altora
- incapacitatea de a primi iubire
- neputinta de a ierta
- simt critic exagerat
- resentimentele sau chiar ura

- tristetea
- amaraciunea

Probleme de sanatate care pot aparea datorita persistentei si accentuarii acestor dezechilibre:

- boli cardiovasculare
- palpitatii, aritmii
- angina pectorala
- probleme de circulatie (leucemie, tromboza coronariana)
- hipertensiune si hipotensiune arteriala, ateroscleroza
- tulburari de respiratie (bronsita, astm)
- afectiuni ale plamanilor (pneumonie, emfizem pulmonar, cancer pulmonar)
- probleme la nivelul sanilor
- dureri in partea de sus a spatelui

Tulburarea de sanatate	Cauza subtila	Caracteristicile personalitatii	Rugaciuni catre Arhanghelul Rafael
Anemie	- lipsa bucuriei de a trai	- persoana si-a pierdut bucuria de a trai si accepta cu greu sa-si continue experienta de viata - nu se simte destul de buna - traieste sentimente de tristete, frica, furie, se critica pe sine - datorita lipsei bucuriei, isi blocheaza ideile si nu mai ajunge sa le puna in practica	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa experimentez bucuria in fiecare zona a vietii mele. Sa privesc din nou in jurul meu, sa-mi regasesc bucuria de a trai in familie, cu prietenii sau la lucru. Sa-mi exprim cu incredere ideile si sa inteleg ca, pentru a fi sanatos, e necesar ca fiecare celula in parte sa fie sanatoasa.
Astm	- iubire ascunsa, inabusita - plans reprimat	- persoana afectata se lasa sufocata de propria impresionabilitate; nu ceilalti o fac sa se simta astfel - devine un mod de a-i manipula pe cei din jur - isi retine nu numai aerul, ci si sentimentele si emotiile	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa invat sa ma iubesc si sa ma deschid fata de tot ce e bun si frumos in viata. Sa nu mai fac lucruri doar pentru a fi iubit de ceilalti. Sa devin capabil de a primi afectiunea celor din jur, dar si sa o manifest liber, cu incredere si bucurie. Sa-mi restabilesc armonia interioara si sa o pot reflecta in exterior.

		- dezechilibru intre a da si a primi	
Ateroscleroza	- rezistenta, tensiune	- persoana afectata cauta sa fie dura, opune rezistenta si e foarte tensionata	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa simt doar binele din mine si din jurul meu si sa ma daruiesc vietii cu bucurie si flexibilitate. Sa simt bucuria si dragostea curgand prin mine cu fiecare bataie a inimii.
Boala cardiaca coronariana	- reprimarea emotiilor si sentimentelor	- persoana nu isi respecta nevoile afective - se conformeaza prea strict normelor sociale, se prezinta in exterior deschisa si sociabila, iar in interior este anxioasa si rigida; isi ascunde conflictele - aspiratiile ei au standarde prea ridicate, tinde sa se suprasolicite pentru a le implini - ii este teama de esec, dar o ascunde in spatele unei sarguinte impresionante - se identifica strans cu munca si nu mai are timp pentru nimic altceva	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma bucur mai mult de viata, sa traiesc dragostea si fericirea, sa ma iert pe mine insumi si pe ceilalti. Sa ma eliberez de credintele vechi si de sentimentele de frustrare. Invaluie-mi inima cu lumina ta vindecatoare si iubitoare si ajuta-ma sa daruiesc la randul meu iubirea, pur si simplu, fara sa mai consider ca e necesar sa ma straduiesc din greu pentru a o merita. Sa fiu intotdeauna eu insumi si sa-mi manifest cu bucurie sensibilitatea si pornirile inimii.
Bronsita	- probleme familiale	- persoana traieste intr-un mediu familial greu de suportat (certuri in exces sau lipsa de comunicare) - se simte lasa, descurajata de viata	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa creez dragostea si bucuria in viata de fiecare zi si sa nu mai depind de ceilalti pentru a fi fericit. Vino in familia mea si te rog sa o invalui in lumina ta iubitoare si aducatoare de pace si armonie.

Criza cardiaca	- pierderea bucuriei inimii in favoarea pozitiei sociale sau a banilor	- persoana nu mai permite suficient energiei iubirii sa circule prin inima sa	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa aduc bucuria si dragostea inapoi in centrul inimii mele. Sa invat sa-mi ascult inima si sa dau curs vocii ei interioare. Te rog, umple inima mea cu lumina ta vindecatoare si fa ca iubirea sa circule prin fiecare celula din interiorul ei, sa-mi inunde intreaga fiinta si s-o daruiesc pretutindeni in jurul meu.
Dureri de umeri	- lipsa de speranta, neajutorare	- persoana are sentimentul de a cara povara vietii; se simte lipsita de speranta si neajutorata - se crede responsabila de fericirea altora, de rezolvarea problemelor care ii privesc pe altii - este nesigura in ceea ce priveste viitorul, pe care-l resimte ca o povara	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa acord mai multa libertate persoanelor din jurul meu, sa-i las sa se ocupe singuri de propria lor fericire. Pentru ca astfel ii incurajez sa-si afirme cu incredere si creativitate individualitatea si vointa de a se comporta ca fiinte responsabile.
Dureri in partea de sus a spatelui	- incapacitate de sustinere afectiva - furie reprimata	- persoana are multe pretentii de la ceilalti si traieste sentimente de manie - crede ca, daca oamenii ar iubi-o mai mult, ar face diferite lucruri pentru ea; are asteptari care considera ca i se cuvin si se infurie interior daca nu le primeste	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma exprim deschis, sa-mi formulez cererile cu mai multa claritate si sa accept ca e bine sa solicit ajutorul celorlalti la nevoie. Sa invat sa ma iubesc pe mine si pe ceilalti. Sa inteleg ca fiecare actioneaza pe masura cunostintelor si posibilitatilor sale, asa cum stie mai bine, sa nu-i mai critic sau judec.
Hipertensiunea arteriala	- probleme emotionale vechi si inca nerezolvate	- persoana traieste vreme indelungata aceleasi emotii negative, care se	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu calm, sa nu mai dramatizez si sa critic. Sa-mi exprim sentimentele

		amplifica si viata devine din ce in ce mai dramatica - doreste sa exprime in exterior ostilitatea, dar si sa evite conflictele, sa se adapteze situatiei, sfarsind astfel prin a-si infrana sentimentele atat pozitive, cat si negative	deschis, cu compasiune si intelegere. Ajuta-ma sa ma desprind de trecut, cu toate consecintele lui, sa ma eliberez de toata furia si incrancenarea. Umple sufletul meu cu liniste si iubire si fa ca ele sa curga continuu prin sangele meu.
Hipotensiunea arteriala	- neincredere in iubire - renuntare	- persoana are ganduri si sentimente negative, este defetista, nu mai are incredere in iubire - se simte invinsa inainte de a incepe ceva si vrea sa opreasca totul din convingerea ca n-o sa mearga - isi reduce rapid nivelul de energie vitala pentru ca nu se simte in stare sa poarte pe umeri evenimentele din viata sa - si-a pierdut curajul si nu mai vrea sa-si asume nici o raspundere	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa traiesc in sfera bucuriei, a clipei prezente. Sa traiesc viata ca pe o continua sarbatoare si plin de fericire. Sa am incredere in forta iubirii, care imi da puterea sa inteleg, sa accept si sa depasesc cu optimism si creativitate orice eveniment care apare. Sa descopar minunatele comori pe care mi le ofera experienta iubirii in orice fiinta si in orice lucru si sa am incredere in infinita bunatate si dragoste divina.
Pneumonia	- disperare fata de un aspect al vietii - sensibilitate afectiva	- persoana afectata se simte obosita de viata si responsabilitati - nu mai stie sa inspire viata, sa-si gaseasca interesul in activitatile pe care le desfasoara, crede ca nu merita sa traiasca din plin	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa primesc cu bucurie tot ceea ce mi se ofera in viata. Sa traiesc cu iubire si incredere deplina. Sa accept liber ideile divine odata cu respiratia si cu inteligenta vietii. Sa ma bucur mai mult de viata si sa vad tot ce e frumos, sa gasesc

		- are o teama inconstienta de moarte	bucuria in tot ce fac, in fiecare clipa. Fa ca lumina ta sa-mi vindece ranile sufletesti si sa le umple cu iubire, intelegere si pace.
Probleme ale ritmului cardiac	- inconstanta in manifestarea sentimentelor	- persoana afectata poate parea prea pasiva, chiar echilibrata si calma, dar isi inhiba cu putere emotiile - prezinta o ostilitate reprimata, care iese in cele din urma la lumina sub forma unor izbucniri agresive ocazionale - se considera neinteleasa	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi restabilesc echilibrul si armonia sufleteasca. Sa-mi inteleg propriile emotii si sa le controlez cu discernamant. Ajuta-ma sa-mi linistesc furtunile emotionale si sa-mi transform sentimentele negative in energii creatoare.
Probleme de piele (eczeme, zona zoster, urticarie, cuperoza)	- teama de deschidere, de exprimare - lipsa iubirii de sine	- persoana afectata se teme sa nu fie ranita, se straduie din greu sa placa celorlalti - nu are curajul sa fie ea insasi, comportamentul ei este dictat de ceea ce crede ca asteapta ceilalti de la ea; apare un sentiment de autorespingere, fiindca nu-si accepta propria atitudine - se considera neatragatore, iar teama de a fi respinsa de ceilalti este mare	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma deschid, sa exprim cu incredere si bucurie frumusetea, credintele, sentimentele si adevarul din mine insumi. Ajuta-ma, te rog, sa indepartez din sufletul meu mania si sentimentul de vinovatie si sa le inlocuiesc cu iertarea. Sa indepartez sentimentul ca ceva imi lipseste si sa-l inlocuiesc cu incredere si iubire. Sa manifest cu creativitate darurile pe care le-am primit, sa devin o fiinta senina si incantatoare.
Probleme legate de sani	- atitudine materna exagerata	- persoana afectata vrea sa-i protejeze excesiv pe cei pe care-i iubeste, nu-i lasa sa actioneze dupa gustul lor, cauta sa-i dirijeze tot	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa invat sa ma iubesc, sa-mi hranesc fiinta cu bucurie si tandrete. Sa-i las pe ceilalti sa actioneze dupa propria lor vointa, potrivit propriei notiuni

		timpul	despre fericire.

Centrul gatului

Localizare: zona anterioara si mijlocie a gatului
Elementul cu care ne pune in rezonanta: energiile subtile ale eterului sau Akasha (planul memoriei cosmice).
Glanda endocrina: tiroda si paratiroidele
Organul de simt: urechea
Functia senzoriala: auzul
Culoarea: indigo Centrul maximei puritati, cum mai este numit centrul gatului, guverneaza:
- exteriorizarea sentimentelor, senzatiilor, gandurilor si descoperirilor launtrice
- constiinta intuitiva
- comunicarea si expresivitatea
- creativitatea superioara
- raportarea la nivelul arhetipurilor
- inspiratia in vorbire
- elocventa
- puritatea Calitati pe care le dezvolta dinamizarea si armonizarea energetica la acest nivel:
- calm, seninatate
- credinta
- aspiratie catre perfectiune
- cautarea cunoasterii reale de dincolo de limitarile timpului, de conditionarile culturale si ereditare
- sinceritate fata de propria persoana si fata de ceilalti
- capacitatea de a interpreta scrierile sacre, scripturile
- capacitatea de a intelege mesajul ascuns al viselor
- capacitatea de a accede la cliseele akashice
- vorbire fluenta, expresiva
- simt estetic, trezirea inspiratiei artistice
- stare specifica de traire a timpului
- stare de mister si fascinatie
- rafinament Partile corpului pe care le influenteaza: functia glandei tiroide si a glandelor paratiroide, zona gatului, a cefei, a maxilarelor, urechile, organele vorbirii, caile respiratorii, bronhiile, esofagul, faringele. Este legata de procesul complex de hranire fizica si subtila (hrana energetica: imbogatire sufleteasca prin accesul in lumile superioare ale Universului). Perturbarile energetice la acest nivel se manifesta prin:
- incapacitate de a exterioriza sentimentele, emotiile (teama de critici, de izolare)
- dificultati in exprimarea ideilor, convingerilor
- stari interioare contradictorii care pot genera nemultumire permanenta
- retragere, inchistare

- senzatia de "nod in gat"
- depresie

Probleme de sanatate care pot apare datorita persistentei si accentuarii acestor dezechilibre:
- afectiuni in zona gatului (amigdalita, laringita, faringita)
- afectiuni legate de aparatul auditiv
- afectiuni ale glandei tiroide (hipertiroidie, hipotiroidie)
- dificultati de vorbire (balbaiala)
- dureri de ceafa
- afectiuni ale gingiilor

Tulburarea de sanatate	Cauza subtila	Caracteristicile personalitatii	Rugaciuni catre Arhanghelul Rafael
Acufenia	- activitate mentala excesiva	- persoana isi vorbeste in gand fara intrerupere - se lasa prea mult afectata de ceea ce aude in exterior si se teme ca nu-si mai poate auzi si urma vocea interioara - poate aparea si la o persoana care se simte lipsita de sinceritate si vinovata pentru ca spune sau ii invata pe altii lucruri pe care ea insasi nu le pune in practica	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa renunt la dorinta de a avea un control total si de a face totul perfect. Sa fiu mai spontan si sa ma simt iubit asa cum sunt. Sa ma simt liber si sa nu ma mai las afectat de tot ceea ce aud. Sa inteleg ca nu e necesar sa aplic tot ceea ce am invatat, ci numai ceea ce este util experientei mele de viata.
Afectiuni bucale	- dificultate in a accepta idei noi - concepte vechi, statute	- persoanei afectate ii este greu sa accepte idei noi - nutreste de multa vreme ganduri nepotrivite fata de ea insasi sau fata de altcineva	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ideile noi, greu de asimilat sau straine sistemului meu de gandire. Ajuta-ma, te rog, sa am puterea de a transforma gandurile negative in ganduri pozitive, ce vor fi reflectarea respectului pe care il acord Sinelui meu.
Afectiuni gingivale	- dificultate in a pune in aplicare deciziile luate	- persoana afectata nu se simte in siguranta	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am curajul de a actiona, fara sa-mi fie teama de greseli, deoarece totul nu este decat o experienta.

Balbaiala	- nesiguranta	- inca din copilarie, persoana a pastrat pentru sine ceea ce avea de spus, inclusiv plansetul, din teama de a nu fi respinsa	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu sigur in exprimarea mea. Sa ma deschid cat mai mult si sa pot sa plang daca simt cateodata ca asta ma ajuta. Sa comunic prin iubire si sa permit Sinelui meu sa se exprime liber.
Durerea de gat	- furie neexprimata - blocaj al creativitatii inspirate	- persoana afectata se impiedica sa spuna ceva din teama de a face rau sau crede ca nu e bine sa spuna si se teme de consecinte - gandul la ce are de spus o face sa fie furioasa	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma pot exprima cu dragoste, sa inteleg si sa accept punctul de vedere al celor din jur. Sa-mi schimb atitudinea fata de acea parte din viata mea pe care inca nu o accept. Sa-mi folosesc din plin creativitatea pentru a iesi din situatiile delicate care acum imi provoaca furie.
Durerea de ceafa	- insuficienta exprimare a valorilor propriului sine	- persoanei afectate ii este greu sa-si accepte Sinele Superior, sa-si creeze propria viata fara a-si face griji in legatura cu parerile celorlalti - viseaza mult, dar nu trece la actiune - are convingerea ca daca ar sti mai multe ar putea actiona mai usor	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa recunosc valoarea propriului Sine si sa am curajul sa ma exprim cu incredere si creativitate, chiar in prezenta persoanelor care par sa cunoasca mai mult. Sa actionez inspirat, constructiv si eficient.
Hipertiroidia	- victimizare - orientare gresita a creativitatii	- persoana creaza tot felul de lucruri in viata sa, dar acestea nu-i aduc implinire, nu-i sunt potrivite si se declanseaza multa furie impotriva a ceea ce o impiedica sa faca ceea ce vrea cu adevarat - are convingerea ca trebuie sa urmeze toate sfaturile primite	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma exprim liber si sa-mi orientez creativitatea catre lucruri care mi se potrivesc si sunt in acord cu implinirea menirii mele din aceasta viata. Sa invat sa discern intre sfaturile pe care le primesc, sa-mi urmez cu incredere si curaj vocea inimii si astfel sa-mi creez propria viata.

		- are aspiratii puternice catre realizare si responsabilitate, este permanent mobilizata sa-si supraindeplineasca obligatiile - traverseaza viata luptandu-se sa reziste spaimelor	
Hipotiroidia	- manifestare insuficienta a creativitatii	- persoana se simte fara speranta, este neincrezatoare - renunta usor - se simte incapabila de a face fata unor situatii de comunicare cu persoane apropiate	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu inspirat in gasirea unui domeniu potrivit pentru manifestarea creativitatii mele. Sa accept si sa inteleg rostul evenimentelor din viata mea ce decurg din comunicarea cu persoanele apropiate. Ajuta-ma sa dizolv in lumina ta vindecatoare toate resentimentele si slabiciunile inimii mele si sa le inlocuiesc cu iubire, incredere si curaj in exprimarea nevoilor si aspiratiilor sufletesti.
Respiratie urat mirositoare	- ganduri razbunatoare si furioase - experiente refulate	- persoana afectata nutreste ganduri de razbunare, pline de furie si se rusineaza de prezenta lor, ceea ce ii provoaca o senzatie de arsura interioara; pot fi si ganduri ascunse, la nivel subconstient - ar trebui ca persoanele din jur sa-i spuna ca are aceasta problema, fiindca poate fi veche si persoana respectiva sa nu-si dea seama	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma exprim si sa vorbesc doar cu iubire si tandrete. Sa ma eliberez de trecut, sa iert toate persoanele implicate si sa-mi cer iertare la randul meu pentru gandurile impure pe care le-am nutrit fata de ele, in mod constient sau inconstient. Umple, te rog, mintea si inima mea cu lumina ta vindecatoare si plina de pace.
Surditate	- izolare, incapatanare, respingere	- persoana se simte cu usurinta respinsa - nu vrea sa mai fie	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma manifest cu compasiune fata de

		deranjata de cineva, nu vrea sa-l mai auda	persoanele din jur. Sa am puterea de a asculta teama sau suferinta din cuvintele celorlalti, in loc sa ma inchid. Sa am puterea sa ma rog pentru ei cu dragoste si sa-i ascult cu rabdare si intelegere.
Torticolis	- lipsa de flexibilitate	- persoana afectata nu este capabila sa vada intr-o situatie decat propriul punct de vedere - nu accepta sa vada in ceva sau cineva o modalitate de a evolua sau invata ceva nou - este confuza si nu indrazneste sa ia atitudine pentru a rezolva problema pe care o are	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa privesc cu multa atentie momentul prezent si sa apreciez lucrurile frumoase pe care le-am creat pana acum. Sa pot accepta si alte puncte de vedere decat cele personale, sa ma deschid catre nou si sa discern ceea ce e bine pentru evolutia mea. Sa am curajul sa privesc lucrurile in fata si sa actionez in consecinta.
Laringita sau pierderea vocii	- teama de a vorbi fata de cineva care reprezinta autoritatea	- persoana nu indrazneste sa-si exprime parerea fata de cineva din teama de a nu fi inteleasa sau luata peste picior - cauta tot felul de subtrefugii pentru a nu fi nevoita sa vorbeasca cu persoana in cauza - teama o face sa exagereze problema	Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma eliberez de teama fata de persoana (numele persoanei), sa ma simt liber si linistit. Pentru ca toti suntem copii ai Tatalui si inimile noastre sunt unite prin iubire. Sa am curajul sa spun ceea ce am de spus cu bucurie si creativitate.

Acufenie

Cauza subtila: activitate mentala excesiva Caracteristici ale personalitatii: - persoana isi vorbeste in gand fara intrerupere; - se lasa prea mult afectata de ce aude in exterior si se teme ca nu-si mai poate auzi si urma vocea interioara;
- poate aparea si la o persoana care se simte lipsita de sinceritate si vinovata pentru ca spune sau ii invata pe altii lucruri pe care ea insasi nu le pune in practica.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa renunt la dorinta de a avea un control total si de a face totul perfect. Sa fiu mai spontan sa ma simt iubit asa cum sunt. Sa ma simt liber si sa nu ma mai las afectat de tot ceea ce aud. Sa inteleg ca nu e necesar sa aplic tot ceea ce am invatat, ci numai ceea ce este util experientei mele de viata.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, Zadkiel, ingerii increderii, nordului, tineretii, discernamantului. Plante medicinale: ginko biloba, iedera.

Afectiuni ale ficatului

Cauza subtila: - manie, suparare, furie indreptata asupra propriei persoane, disimulata intr-o manie fata de altcineva;
- conflict intre suflet si minte.

Caracteristici ale personalitatii: - persoanei ii este greu sa-i accepte pe ceilalti, este tot timpul nemultumita, ii critica si ii judeca pe cei din jur; - isi creaza singura probleme, caci interior stie ca ceea ce critica la altii este o parte din ea pe care nu vrea sa o accepte;
- poate aparea si la o persoana mereu trista, iritabila, geloasa sau invidioasa pe altii, fara bucurie de a trai.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa primesc si sa daruiesc iubirea, pacea si bucuria. Sa pot vedea iubirea pretutindeni in jurul meu si sa traiesc experientele vietii mele in spatiul deschis al inimii. Sa-mi exprim cu incredere si blandete dorintele si sa nu mai astept aprobarea celorlalti pentru a ma simti fericit. Sa ma iubesc si sa ma accept asa cum sunt si sa inteleg ca nu e necesar sa fac nenumarate eforturi pentru a fi iubit. Sa am incredere in Dumnezeu, care ma iubeste neconditionat, in mine insumi si in cei din jurul meu. Fa ca lumina ta vindecatoare sa ma elibereze de critici, dezamagiri, suparari si manie si sa aduca in viata mea multumirea de sine si recunostinta fata de toate fiintele si experientele.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, ingerii impacarii, armoniei, intelepciunii iubirii, nordului, linistii, bucuriei. Plante medicinale: cicoare, armurariu, anghinare, sunatoare, cimbru, cimbrisor, lemnul Domnului, iedera, pir, limba mielului, papadie, rostopasca, leustean.

Afectiuni ale genunchilor

Cauza subtila: - dorinta de a merge inainte, dar fara a schimba felul de a fi;
- inflexibilitate, mandrie

Caracteristici ale personalitatii:
- din cauza vechilor credinte la care tine, persoana devine prea inflexibila, orgolioasa, incapatanata, mai ales in ceea ce priveste viitorul ei sau al altora;
- ii este foarte dificil sa-si schimbe felul de a fi;

- de multe ori fuge de responsabilitati in loc sa si le asume.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca si ceilalti pot avea dreptate si ca, uneori, imi pot arata drumul. Sa inteleg ca am tot ce-mi trebuie pentru a face fata responsabilitatilor. Sa inteleg oamenii, sa pot ierta, sa ma manifest cu compasiune fata de ei.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Mihail, ingerii maturitatii, compasiunii, iertarii, intelegerii, iubirii. Plante medicinale: ghimbir, sofranel.

Afectiuni ale intestinelor

Cauza subtila: -
dorinta de a retine totul pentru propria persoana;
- incapacitatea de a asimila lectiile vietii.

Caracteristici ale personalitatii:
- persoana acumuleaza in interiorul organismului deseuri determinate de posesivitate, egoism sau gelozie;
- refuza sa inteleaga unele lectii de viata din punct de vedere evolutiv.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi schimb atitudinea, sa ma eliberez de egoism, posesivitate si gelozie. Sa devin capabil sa daruiesc si sa primesc iubire. Sa ma simt liber. Invata-ma, te rog, sa inteleg care este rostul fiecarei experiente pe

care o am si lectia de viata care decurge din ea.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Metatron, Uriel, ingerii iubirii, libertatii, intelegerii, cunoasterii, discernamantului.

Plante medicinale: menta, mur, musetel, napraznic, paducel, patlagina, sovarv.

Afectiuni ale ovarelor, uterului

Cauza subtila:
- incapacitatea de a exprima creativitatea.

Caracteristici ale personalitatii: - persoana nu-si foloseste indeajuns creativitatea pentru a-si exercita puterea asupra propriei vieti sau pentru a lua contact cu puterea de a crea in alte domenii.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi manifest creativitatea in orice domeniu al vietii mele. Sa fiu spontan, sa ma bucur de viata, sa fiu inspirat in tot ceea ce fac. Sa constientizez ca orice gand, orice sentiment, orice fapta este un act de creatie si sa manifest cu incredere si daruire tot ceea ce este mai bun in mine, participand in felul acesta la creatia universala.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Mihail, Zadkiel, ingerii creativitatii, libertatii, iubirii, intuitiei, estului.

Plante medicinale: salvie, cretisoara, urzica, urzica moarta alba, coada racului, busuiocul cerbilor, sanziene, angelica, coada soricelului, traista ciobanului, lemn dulce, osul iepurelui, iarba Sf. Ioan, anason, fenicul, echinacea, marar, zmeur, roinita.

Afectiuni ale pielii

- eczeme, furuncule, arsuri, degeraturi, micoze, urticari

Ciprian Bachigeanu

Cauza subtila: - -
ama de deschidere, de exprimare;
- lipsa iubirii de sine.

Caracteristici ale personalitatii:
- persoana afectata se teme sa nu fie ranita, se straduie din greu sa placa celorlalti;
- nu are curajul sa fie ea insasi, comportamentul ei este dictat de ceea ce crede ca asteapta ceilalti de la ea si apare un sentiment de autorespingere, fiindca nu-si accepta propria atitudine; - se considera neatragatoare, iar teama de a fi respinsa de ceilalti este mare.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma deschid, sa exprim cu incredere si bucurie frumusetea, credintele, sentimentele si adevarul din mine insumi. Ajuta-ma, te rog, sa indepartez din sufletul meu mania si sentimentul de vinovatie si sa le inlocuiesc cu iertarea. Sa indepartez sentimentul ca ceva imi lipseste si sa-l inlocuiesc cu incredere si iubire. Sa manifest cu creativitate darurile pe care le-am primit, sa devin o fiinta senina si incantatoare.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Mihail, Metatron, Zadkiel, ingerii iubirii, bucuriei, increderii, intelepciunii.

Plante medicinale: trei frati patati, brusture, galbenele, iarba mare, catina, sanziene, plop, papadie, cicoare, coada soricelului, musetel, tataneasa, nuc, nalba mare, iedera, echinacea, patlagina.

Afectiuni ale prostatei

Cauza subtila:

- teama de a imbatrani, culpabilitati sexuale;

Caracteristici ale personalitatii: - persoana vazand ca imbatraneste, incepe sa-i fie teama si se simte vinovata ca nu mai are aceeasi energie sexuala; - crede ca astfel e mai putin barbat.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma eliberez de temerile mentale care-mi afecteaza masculinitatea. Sa inteleg ca spiritul meu este vesnic tanar si sa-mi fructific adevarata valoare umana. Sa gasesc modalitati specifice varstei, de exprimare a energiei creatoare, sa ma simt implinit daruind din ceea ce am mai bun.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Zadkiel, ingerii increderii, sanatatii, creativitatii, iubirii, tineretii.

Plante medicinale: ghimpe, urzica moarta alba, traista ciobanului, pufulita, pin, patrunjel, busuioc, pir, ienupar, musetel, galbenele, salvie.

Afectiuni ale rinichilor

Cauza subtila: - negarea sau reprimarea sentimentelor; - dezamagire

Caracteristici ale personalitatii: - persoana nu-si exprima trairile interioare din teama de a nu-i rani pe ceilalti; - se simte neputincioasa, lipsita de autoritate; - are deja convingerea interioara ca nu va reusi, orice ar face;
- se simte incapabila sa-si asume responsabilitati si sa faca fata problemelor; - considera ca viata este nedreapta cu ea si de aceea are mereu tendinta sa critice.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma exprim pe mine insumi. Sa-mi exteriorizez emotiile, credintele, capacitatile, dorintele, talentele. Sa devin constient de faptul ca am puterea sa decid in ceea ce priveste propria viata. Sa inteleg ca neputinta mea vine din deciziile mele anterioare.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Uriel, ingerii cunoasterii, impacarii, bucuriei, intuitiei, fraternitatii.

Plante medicinale: nalba mare, ienupar, busuioc, coada calului, sanziene, coacaz, soc, urzica, pin, pir, mesteacan, urzica, limba mielului, maces, brusture, schinduf, fenicul, galbenele, batranis.

Afectiuni bucale

Cauza subtila: - dificultate i
a accepta idei noi; - concepte vechi, statute.

Caracteristici ale personalitatii: -
persoanei afectate ii este greu sa accepte idei noi;
nutreste de multa vreme ganduri nepotrivite fata de ea insasi sau fata de altcineva.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ideile noi, greu de asimilat sau straine sistemului meu de gandire. Ajuta-ma, te rog, sa am puterea de a transforma gandurile negative in ganduri pozitive, care vor fi reflectarea respectului pe care il acord Sinelui meu.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Metatron, Uriel, ingerii cunoasterii, impacarii, maturitatii, intelepciunii.

Plante medicinale: salvie, musetel, menta, trandafir, maghiran, coada racului, sulfina, lemn dulce, salcie, urzica, turita mare.

Afectiuni gingivale

Cauza subtila:
- dificultate in a pune in aplicare deciziile luate.

Caracteristici ale personalitatii:
- persoana afectata nu se simte in siguranta.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am curajul de a actiona, fara sa-mi fie teama de greseli, deoarece totul nu este decat o experienta. Sa ma simt in siguranta, acceptat si inteles, sa iau parte cu incredere la jocul vietii.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, Jophiel, ingerii intuitiei, increderii, linistii.

Plante medicinale: salvie, musetel, sunatoare, cerentel, coada racului, mur, cretusca, iarba Sf. Ioan, sulfina.

Amnezie

Cauza subtila: - teama

profunda, fuga de viata.

Caracteristici ale personalitatii: - persoana are tendinta sa evadeze din cursul normal al vietii fiindca traieste o teama profunda; - se simte incapabila sa-si ia viata in maini.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa inteleg ca sunt expresia lui Dumnezeu si ca am tot ce-mi trebuie pentru a-mi trai viata cu bucurie. Sa inteleg rostul venirii mele pe acest pamant si sa-mi urmez cu incredere drumul. Elibereaza, te rog, teama din strafundurile fiintei mele si da-mi curajul sa fiu asa cum ma indeamna inima.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, Zadkiel, ingerii iertarii, maturitatii, cunoasterii, recunostintei.

Plante medicinale: isop, busuioc, menta, obligeana, lemnul Domnului, rozmarin, ginko - biloba, salvie, catina, coriandru, urzica.

Anemie

Cauzaza subtila: - lipsa bucuriei de a trai;

Caracteristici ale personalitatii: - persoana si-a pierdut bucuria de a trai si accepta cu greu sa-si continuie experienta de viata; - nu se simte destul de buna; - traieste sentimente de tristete, frica, furie, se critica pe sine; - din cauza lipsei bucuriei, isi blocheaza ideile si nu mai ajunge sa le puna in practica.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa experimentez bucuria in fiecare zona a vietii mele. Sa privesc din nou in jurul meu, sa-mi regasesc bucuria de a trai in familie, cu prietenii sau la lucru. Sa-mi exprim cu incredere ideile si sa inteleg ca, pentru a fi sanatos, e necesar ca fiecare celula in parte sa fie sanatoasa.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, ingerii bucuriei, iertarii, recunostintei, intelepciunii pazitori ai copiilor.

Plante medicinale: coada calului, galbenele, lemnul Domnului, verbina, papadie, patrunjel, cicoare, iarba mare, urzica, troscot, catina, macese, tintaura, angelica.

Anorexie

Cauza subtila:

- refuz complet al vietii; - frica extrema.

Caracteristici ale personalitatii: - persoana nu-si accepta propriul eu, se respinge pe sine insasi, isi respinge propriul corp;
- respinge hrana.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma iubesc si sa-i iubesc pe ceilalti, sa reusesc sa vad pretutindeni frumusetea, sa-mi apreciez propriul corp si sa intru in contact cu el. Sa ma relaxez din punct de vedere fizic si sa ma las hranit de mama noastra, pamantul. Sa ma bucur de ceea ce sunt si de viata, cu simplitate, vigoare si echilibru.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, Jophiel, ingerii bucuriei, iubirii, compasiunii, fiintei.

Plante medicinale: anghinare, anason, fenicul, ghintura, tintaura, cimbru, busuioc, obligeana, isop, angelica, roinita, ienupar, papadie, hamei, ghimbir, rozmarin, lemnul Domnului, tarhon, chimen, leustean, lichen de piatra, maghiran, coriandru, brad, pelin, coada soricelului, ventrilica.

Apendicita

Cauza subtila:
- frica, lipsa bucuriei de a trai.

Caracteristici ale personalitatii: - persoana afectata nu se mai poate bucura de viata, se simte nesigura pe sine;
- are retineri sau este prea sensibila;
- crede ca nu exista nicio iesire din situatia in care se gaseste.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti ca energiile increderii si bucuriei sa curga prin mine, din nou. Sa elimin toate temerile care ma apasa si lumina ta vindecatoare, plina de iubire, sa-mi umple intreaga fiinta. Sa ma simt in siguranta si relaxat.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Samuel, Uriel, Mihail, ingerii bucuriei, pacii, armoniei, credintei, iubirii.

Plante medicinale: menta, valeriana, roinita, coada racului, busuioc, chimen, fenicul, busuioc, maghiran, salcam.

Artrita

Cauza subtila:

- criticism, resentimente, rigiditate provenita mai ales din mental.

Caracteristici ale personalitatii: - persoana n
se simte iubita, se critica si ii critica pe ceilalti in forul ei interior;
- traieste multe deceptii, multa amaraciune si resentimente fata de viata.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma accept pe mine, dar si pe ceilalti si sa-i privesc cu iubire. Sa nu mai interiorizez totul si sa-mi exprim sentimentele, invatand sa spun "nu" atunci cand trebuie, in loc sa spun "da" numai pentru a face placere celorlalti. Sa renunt la convingerea ca ceilalti ma exploateaza. Sa ma eliberez de trecut si sa traiesc cu bucurie in momentul prezent. Sa invat sa-mi asum responsabilitatea propriilor emotii, a celor traite, in loc sa ma plang si sa-i critic pe altii din dorinta de a-i schimba.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, ingerii iubirii, increderii, intelegerii, discernamantului, impacarii, iertarii, maturitatii.

Plante medicinale: frasin, ienupar, mesteacan, tarhon, urzica, iedera, coada calului, pir, troscot, soc, salcie, cretusca, plop, pin, pedicuta, tataneasa, matase de porumb, coacaz negru, sulfina.

Ateroscleroza

Cauza subtila: - rezistenta, tensiune.

Caracteristici ale personalitatii: -
persoana afectata cauta sa fie dura, opune rezistenta si e foarte tensionata;
- este sclava a simtului datoriei, munceste mult;
- are multe idei fixe, conceptii incadrate in anumite tipare, isi limiteaza reactiile, gesturile, optiunile.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa simt doar binele din mine si din jurul meu si sa ma daruiesc vietii cu bucurie si flexibilitate. Sa simt bucuria si dragostea curgand prin mine cu fiecare bataie a inimii.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, ingerii bucuriei, iubirii, intelegerii, cunoasterii, discernamantului.

Plante medicinale: anghinare, paducel, patlagina, papadie, rostopasca, traista ciobanului, marar, coacaz, coada calului, macese.

Ciprian Bachigeanu

Astm

Cauza subtila: - iubire ascunsa, inabusita; - plans reprimat.

Caracteristici ale personalitatii:
- persoana afectata se lasa sufocata de propria impresionabilitate - nu ceilalti o fac sa se simta astfel; - devine un mod de a-i manipula pe cei din jur; - isi retine nu numai aerul, ci si sentimentele si emotiile; - dezechilibru intre a da si a primi.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa invat sa ma iubesc si sa ma deschid fata de tot ce e bun si frumos in viata. Sa nu mai fac lucruri doar pentru a fi iubit de ceilalti. Sa devin capabil sa primesc afectiunea celor din jur, dar si sa o manifest liber, cu incredere si bucurie. Sa-mi restabilesc armonia interioara si sa o pot reflecta in exterior.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, Samuel, Mihail, ingerii iubirii, armoniei, increderii, impacarii, compasiunii, estului.

Plante medicinale: cimbru, cimbrisor, sovarv, podbal, pin (forma infectioasa), anason, tei, nalba mare, salvie, unguras, lichen de piatra, talpa gastii, lumanarica, fenicul, patlagina, iarba mare, musetel (copii), trandafir, soc, patrunjel, trei frati patati (forma alergica), coacaz (forma alergica).

Avort

Cauza subtila: - teama inconstienta de viitor.

Caracteristici ale personalitatii: - mama nu se simte pregatita pentru venirea pe lume a copilului; - poate fi provocat si de sufletul copilului, care s-a razgandit in ceea ce priveste alegerea parintilor sau a momentului revenirii pe Pamant.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa am incredere in actiunea divina justa care se manifesta intotdeauna in viata mea. Sa comunic cu iubire si intelegere cu toate fiintele implicate in acest proces.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, ingerii daruirii, recunostiintei, unei noi iubiri, intelepciunii.

Bataturi sau intarituri la nivelul talpii

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Cauza subtila - dezechilibru in felul de a merge inainte;

- lipsa bucuriei in intalnirile cu experientele vietii.

Caracteristici ale personalitatii:

- persoana are un elan catre viitor fie excesiv, fie nu indeajuns de puternic;

- se simte coplesita de griji.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael

Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa-mi schimb atitudinea si sa-mi restabilesc echilibrul necesar pentru a merge mai departe. Ajuta-ma, te rog, ca atunci cand sarcinile sunt prea dificile, sa gasesc energia necesara pentru a le implini cu naturalete si bucurie. Sa ma simt liber si in siguranta, iubit si ocrotit.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, ingerii bucuriei, maturitatii, armoniei, estului, fiintei.

Plante medicinale: salcie, rostopasca, urzica, iarba grasa

Balbaiala

Cauza subtila: nesiguranta Caracteristici ale personalitatii: - inca din copilarie, persoana a pastrat pentru sine ceea ce avea de spus, inclusiv plansetul, din teama de a nu fi respinsa.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa fiu sigur in exprimarea mea. Sa ma deschid cat mai mult si sa pot plange daca simt cateodata ca asta ma ajuta. Sa comunic prin iubire si sa permit Sinelui meu sa se exprime liber.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Mihail, ingerii daruirii, pazitori ai tinerilor, linistii, iubirii. Plante medicinale: roinita, busuioc, sunatoare, lavanda, coada calului.

Boala Alzheimer

Cauza subtila: - refuzul de a “cadea la pace cu lumea”, asa cum este ea; - furie si lipsa de speranta; - tendinta de a controla.

Caracteristici ale personalitatii:

- persoana refuza sa coopereze cu viata asa cum este ea;
- incearca sa scape de responsabilitati, mai ales daca a fost nevoita sa-si asume sarcini familiale de la o varsta foarte frageda, nutrind dorinta inconstienta de a fi servita de altii;
- persoana avea un intelect foarte activ si dorea sa controleze totul, pierderea memoriei fiind o modalitate de a nu-si mai controla mentalul.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa iert, sa eliberez trecutul si sa ma indrept spre bucurie. Sa inteleg si sa accept ca exista intotdeauna un mod nou si mai bun de a experimenta viata. Ajuta-ma sa ma pot lasa protejat de Dumnezeu, sa ma simt in siguranta si sa am pace in suflet si in inima.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Jophiel, ingerii iubirii, credintei, linistii, sanatatii, compasiunii.

Plante medicinale: ginko - biloba, obligeana.

Boala cardiaca coronariana

Cauza subtila: - reprimarea emotiilor si sentimentelor

Caracteristici ale personalitatii: - persoana nu isi respecta nevoile afective; - se conformeaza prea strict normelor sociale, se prezinta in exterior deschisa si sociabila, iar in interior este anxioasa si rigida, isi ascunde conflictele;
- aspiratiile ei au standarde prea ridicate, tinde sa se suprasolicite pentru a le implini;
- ii este teama de esec, dar o ascunde in spatele unei sarguinte impresionante;
- se identifica strans cu munca si nu mai are timp pentru nimic altceva; - munceste excesiv, se implica, se daruieste, nu se lasa pana nu termina ce si-a propus;
- nu-si manifesta nemultumirile, durerile, isi reprima suferinta, nu o spune celorlalti;
- considera ca face lucrurile mai bine decat ceilalti, care nu isi fac treaba si sunt neseriosi; - este afectata daca este jignita, daca nu este apreciata la valoarea sa, daca eforturile sale nu sunt apreciate.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa ma bucur mai mult de viata, sa traiesc dragostea si fericirea, sa ma iert pe mine insumi si pe ceilalti. Sa ma eliberez de credintele vechi si de sentimentele de frustrare. Invaluie-mi inima cu lumina ta vindecatoare si ajuta-ma sa daruiesc la randul meu iubirea, pur si simplu, fara sa mai consider ca e necesar sa ma straduiesc din greu pentru a o merita. Sa fiu intotdeauna eu insumi si sa-mi manifest cu bucurie sensibilitatea si pornirile inimii.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, linistii, ingerii increderii, intelepciunii

iubirii, sanatatii, pazitori ai copiilor.

Plante medicinale: paducel, talpa gastei, patrunjel, traista ciobanului, rostopasca, sanziene, rozmarin.

Arhanghelul saptamanii

Boli venerice Cauza subtila: culpabilitati sexuale
Caracteristici ale personalitatii:
- persoana afectata se simte dezgustata de organele genitale ale persoanelor de sex opus si se simte vinovata de acest dezgust; - crede intr-un Dumnezeu care pedepseste si doreste sa vina in intampinarea acestei pedepse;
- traieste un sentiment de rusine publica.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael
Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa realizez de unde vine aceasta credinta si sa o pot marturisi fiintei iubite. Ajuta-ma sa nu ma mai pedepsesc, pentru ca Dumnezeu ma accepta si ma iubeste asa cum sunt si invata-ma sa iubesc aceasta parte a corpului uman. Sa accept cu bucurie si iubire sexualitatea si exprimarea sa. Sa am doar ganduri care ma sprijina si care ma fac sa ma simt bine.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, ingerii iubirii, intelepciunii, pacii, nordului, impacarii.

Plante medicinale: galbenele, iedera, hamei.

Arhanghelul saptamanii

Bronsita Cauza subtila: probleme de comunicare Caracteristici ale personalitatii: - persoana traieste intr-un mediu familial greu de suportat (certuri in exces sau lipsa de comunicare);
- se simte lasa, descurajata de viata.

Rugaciune catre Arhanghelul Rafael Arhanghele Rafael, te rog sa ma ajuti sa creez dragostea si bucuria in viata de fiecare zi si sa nu mai depind de ceilalti pentru a fi fericit. Vino in familia mea si te rog sa o invalui in lumina ta aducatoare de pace si armonie. Ajuta-ma sa exprim cu dezinvoltura si incredere ceea ce simt si nevoile mele sufletesti.

Apelari angelice: Arhanghelul Rafael, Gabriel, ingerii credintei, minunii iubirii, discernamantului, intelepciunii, estului.

Plante medicinale: cimbru, cimbrisor, busuiocul cerbilor, chimen, sovarv, patrunjel,

nalba mare, unguras, lumanarica, plamanarica, podbal, patlagina, lichen de piatra, plop, pin, brad, iedera, ghimbir, ventrilica, ciubotica cucului, trandafir, tei, iedera, iarba mare, anason, fenicul, cardamon, calomfir, isop.

Plante care ne linistesc

Anghinare (frunze) Efecte subtile:
- scade reactivitatea excesiva la influentele exterioare, descatuseaza din tipare si conditionari, debaraseaza de ceea ce este daunator sau nefolositor; - ajuta la structurarea personalitatii, la recunoasterea propriilor interese si prioritati;
- aduce acceptare, libertate, intelegere, relaxare.

Indicatii: - irascibilitate, hipersensibilitate, iritabilitate, orgoliu, manie, incrancenare; - ateroscleroza, hipertensiune arteriala, diabet, hepatita cronica, ciroza, insuficienta hepatica, colica si calculoza biliara, anorexie, obezitate, migrene.

Cretisoara (partea aeriana) Efecte subtile: - indeparteaza atitudinile si ideile rigide, concepute pentru a proteja sufletul de eventuale suferinte exterioare, deschizand inima spre firescul vietii; pune in valoare nuantele specifice fiecaruia in parte, indeparteaza ceea ce este strain;
- aduce valorificarea creativitatii proprii, adaptabilitate, luciditate;
- aduna si directioneaza energia apei, curata mintea.

Indicatii: - resentimente, amagiri, ostilitate, manie, izolare in suferinta; - laringita, avort spontan (evita), sterilitate la femei, metroragii, leucoree, candidoze, tulburari de menopauza, cistite hemoragice, hematurie, incontinenta urinara, diaree, migrene, epilepsie.

Galbenele (flori) Efecte subtile: - mangaie ranile vii, care dor la fiecare atingere; purifica emotiile aprinse, domolesc mania si irascibilitatea; alina dezamagirile generate de neimplinirile si nereusitele proprii sau ale altora;
- protejeaza de influente nocive subtile sau grosiere; tempereaza agresivitatea: ii domoleste pe cei care ataca si sunt atacati; - aduc intelegere si toleranta, cumpatare, deschidere sufleteasca, acceptare.

Indicatii: - manie, precipitare, nervozitate, nesabuinta, iritabilitate, inchistare, fuga, teama, nesiguranta interioara; - ulcer gastric si duodenal, gastrita, enterocolita, afectiuni biliare, probleme ale pielii (plagi, arsuri, degeraturi, eritem, acnee, eczeme, fisuri, fistule), hemoroizi, dureri menstruale, afectiuni ale prostatei, boli venerice, candidoze, leucoree, anemie, tumori, hipotiroidie, cataracta, conjunctivita, glaucom, depresie, dureri de cap, hipertiroidie.

Lavanda (flori imature) Efecte

subtile: -
modereaza emotiile manifestate in exces, limpezeste gandurile, filtreaza stimulii emotionali, linisteste, armonizeaza; ne aduce in concordanta cu forul intim;
- ajuta la definirea sentimentelor si eliberarea resentimentelor, precizarea intentiilor, asumarea responsabilitatilor, obtinerea discernamantului emotional.

Indicatii: -
agitatie, incapacitatea de a discerne ce este util si ce nu, suprasolicitare exterioara, nervozitate, iritabilitate; - insomnie, cefalee, agitatie, anxietate, depresie, tuse cu substrat nervos, laringita, viroze, colici, nefrita, tulburari de menopauza, psihoze, nevroze, balbaiala.

Lemn dulce (radacina) Efecte subtile: - scoate la suprafata adevarul, demoleaza orice bariere sau masti, ne ajuta sa fim noi insine si sa descoperim adevarata dulceata a vietii; dizolva inhibitiile, inchistarile, rusinea, retinerile, tensiunile reprimate in profunzimile constiintei;
- aduce vointa ferma si flexibila, bunatate, intelegere, adaptabilitate, incredere, vitalitate.

Indicatii: -
manie, ura, inchistare, dorinta de razbunare, furie, inversunare, reprimarea instinctelor, impulsuri subconstiente necontrolate; - ulcer gastric sau duodenal, gastrita, hipoglicemie, pancreatita, duodenita, impotenta, sterilitate, leucoree, boala somnului, astenie, afectiuni bucale.

Atentie la administrare: in doze crescute poate produce edeme, hipertensiune, anomalii cardiace!

Matase de porumb (stilurile si stigmatele recoltate de la flori) Efecte subtile: -
tempereaza emotiile aprinse, absoarbe in interior fortele dispersate in exterior;
- aduce abordare blanda a existentei, buna intelegere cu cei din jur, simplitate, regasirea unitatii in inima, protectie si multumire.

Indicatii:
- iritabilitate, implicare excesiva in actiune, incrancenare, tendinta de a se considera centrul universului, resentimente; - colecistopatie, artrita, guta, retentie hidrosalina, insuficienta cardiaca, glomerulonefrita, litiaza urinara, infectii urinare, nefrita, tulburari de menopauza, obezitate, reumatism.

Nalba mare (frunze si radacina) Efecte subtile: -
amortizează loviturile pe care le primeşte psihicul, deja prea solicitat şi fragmentat, elibereaza de frustrari si resentimente, dinamizeaza afectivitatea;

- aduce armonie, buna intelegere, liniste, stabilitate prin protectie afectiva.

Indicatii: - intoleranta, inacceptare, tendinte agresive, frustrari, resentimente, suprasolicitari traumatizante, descumpanire, atonie psihica, lipsa de initiativa si energie, intransigenta;
- imunitate, afectiuni ale pielii (furunculoza, iritatii cutanate, abcese), nefrita, cistita, faringita, amigdalita, laringita, traheita, bronsita, astm bronsic, tuse, ulcer, digestie lenta, voma, diaree, gastrita, duodenita, astenie, hemoroizi.

Roinita (frunze) Efecte subtile: - creaza un spatiu interior protector, in care ne putem regasi; - linisteste framantarile, calmeaza durerile, tempereaza hiperactivitatea, deschide inima, rafineaza sexualitatea, revigoreaza; - indeparteaza sentimentul de vinovatie si mania inabusita, desface incrancenarea rigida care blocheaza manifestarea iubirii; - aduce bucurie, bunatate, duiosie, siguranta si protectie, echilibru afectiv.

Indicatii:
- tracasare exterioara, griji, suferinte, dureri, senzatia de agresiune, de vinovatie, manie inabusita, incancenare, pesimism, neimplinire; - palpitatii, oscilatii ale tensiunii arteriale, insomnie, boala somnului, ulcer gastric sau duodenal, hepatita, afectiuni biliare, balonari, colon iritabil, apendicita, constipatie, anorexie, cefalee, voma (inclusiv la gravide), psihoze, nevroze, depresie, astenie, cataracta, hipertiroidie, balbaiala, anemie.

Salcam (flori)
Efecte subtile: - stabilizeaza interiorul prin stapanire de sine, incredere si blandete; oblojeste ranile frustrarii; - aduce ingaduinta, noblete, acceptare, tarie de caracter, siguranta launtrica, liniste.

Indicatii: - irascibilitate, nervozitate, instabilitate, conflicte interioare, impulsivitate;
- leucoree, gastrita, ulcer gastric sau duodenal, apendicita, anorexie, migrene, insomnie.

Salvie (frunze) Efecte subtile: - elibereaza emotiile negative provenite din emotii reprimate, negate, inabusite, frustrari; dizolva blocajele, ajutandu-ne sa dam glas trairilor si gandurilor; tempereaza sentimentele excesive; - aduce luciditate, exprimarea creativitatii.

Indicatii:
- emotii neexprimate, care raman blocate la nivelul gatului, generand deseori senzatia de nod in gat, inertie, respectarea unor conveniente si norme, atasament, comoditate, iritare, manie reprimata, neincredere; - agitatie, anxietate, varice, afte,

stomatita, gingivita, hemoroizi, tulburari de circulatie periferica, astenie, rinita, sinuzita, faringita, amigdalita, laringita, hipertiroidie, hipotiroidie, traheobronsita, astm, tuberculoza, colecistita, hipertensiune, colici, diabet, abcese dentare, enterocolita, leucoree, candidoze, tumori benigne (papiloame), tumori maligne, vaginita, dismenoree, amenoree, uter infantil, sterilitate, tulburari de menopauza, afectiuni ale prostatei, afectiuni ale urechii, urcior, dureri de cap, amnezie.

Atentie la administrare: in doze crescute poate avea efecte neurotoxice. Este contraindicata femeilor insarcinate!

Talpa gastei (partea aeriana) Efecte subtile: - domoleste inversunarea, ne ajuta sa nu mai cautam vina in ceilalti, revoltandu-ne si considerandu-ne nedreptatiti, sa intelegem ce am gresit, in ce stare ne aflam si ce avem de facut; - aduce liniste, rabdare, blandete, comunicare, cunoastere.

Indicatii: - iritabilitate, impunerea vointei, ordonarea vietii altora, incrancenarea de a face bine cu forta, chiar si cu bune intentii, manie, ostilitate; - astm bronsic, dispnee, anxietate, depresie, psihoze, nevroze, tulburari de menopauza, cardiopatie ischemica, hipertensiune arteriala, insuficienta cardiaca, palpitatii, salturi tensionale, insomnie, migrene.

Tei (flori) Efecte subtile: - alina durerile, mangaie sufletul celor care sufera si cauta fericirea in cei din jur, despietreste inimile insensibile si reci; - aduce duiosie, pacea dragostei materne, acceptare, hranire, liniste, calm, protectoare, siguranta, deschidere afectiva, tandrete si bunatate.

Indicatii: - agitatie, tracasare, neliniste; nevoia exagerata de a darui, cat si de a primi afectiune; teama ce duce la intoleranta, inacceptare; celor ce se simt agresati, supti de energie; frica si neincredere ce izvorasc din inima; - imunitate, insomnie, faringita, laringita, traheita, bronsita, astm bronsic, tuse, anxietate, agitatie, palpitatii, dureri precordiale, dispnee, cefalee, psihoze, nevroze, astenie, hipertensiune.

Valeriana (rizomi si radacina) Efecte subtile: - repune constiinta pe o temelie solida, o ancoreaza in lumea concreta; - readuce echilibrul emotional, mental si afectiv; insufla temeritate, rezistenta, buna dispozitie, inlaturand astfel tendinta de a infrunta lumea; - estompeaza dorintele si implicarea; ne ajuta sa ne desprindem de influentele ambientale perturbatoare, linisteste gandurile, emotiile puternice; favorizeaza interiorizarea, cautarea profunda si linistita;

- aduce fermitate si destindere celor inversunati, coerenta, siguranta si forta a constiintei celor depresivi.

Indicatii: - teama, neliniste, neincredere, lupta interioara;
- insomnie, tulburari anxioase, depresie, hiperexcitabilitate, isterie, tulburari neurovegetative, dismenoree, tulburari de menopauza, palpitatii, dureri precordiale, apendicita, varsaturi, psihoze, nevroze, epilepsie, cataracta.

Plante care stimuleaza creativitatea

Salvie (frunze)
Efecte subtile: - elibereaza emotiile negative provenite din emotii reprimate, negate, inabusite, frustrari; dizolva blocajele, ajutandu-ne sa dam glas trairilor si gandurilor; tempereaza sentimentele excesive; - aduce luciditate, exprimarea creativitatii.

Indicatii: - emotii neexprimate, care raman blocate la nivelul gatului, generand deseori senzatia de nod in gat, inertie, respectarea unor conveniente si norme, atasament, comoditate, iritare, manie reprimata, neincredere; - agitatie, anxietate, varice, afte, stomatita, gingivita, hemoroizi, tulburari de circulatie periferica, astenie, rinita, sinuzita, faringita, amigdalita, laringita, astm, hipertiroidie, traheobronsita, tuberculoza, colecistita, hipertensiune, colici, diabet, abcese dentare,dureri de cap, leucoree, candidoze, tumori benigne (papiloame), tumori maligne, vaginita, amenoree, uter infantil, sterilitate, urcior, amnezie, tulburari de menopauza, afectiuni ale prostatei, afectiuni ale urechii.

Atentie la administrare: in doze crescute poate avea efecte neurotoxice. Este contraindicata femeilor insarcinate.

Plante care ne ajuta sa comunicam mai bine

Ciprian Bachigeanu

Limba mielului (partea aeriana)
Efecte subtile: - inmoaie suferinta, alina durerea, vindeca ranile; revitalizeaza, intinereste, ne ajuta sa stabilim punti de legatura cu propriile energii feminine; - spala emotiile, ne ajuta sa ne intoarcem la intimitatea fiintei, sa ne reimprietenim cu noi insine, acceptandu-ne asa cum suntem; - aduce curaj si incredere in fortele proprii, intelegere, bunatate, intelepciunea iubirii materne care stie sa linisteasca cu tact si blandete.

Indicatii: - resentimente, reprosuri, incriminari; - tulburari de menopauza, infectii urinare, litiaza urinara, nefrita, rinofaringita, laringita, traheobronsita, tuse, palpitatii, ulcer, gastrita, duodenita, afectiuni hepatice, afectiuni ale splinei, migrene, depresie.

Sanziene sau **dragaica** (partea aeriana inflorita) Efecte subtile: - indeamna la autoexprimare creatoare, la cunoastere interioara prin evaluarea fortelor proprii si a experientelor de viata, inalta pe o noua treapta a realizarii personale;
- aduce liniste, curajul de a ne accepta identitatea, putere de introspectie, analiza si decizie.

Indicatii: - inertie, complacere, atasament, nostalgie;
- impotenta, nefrita, retentie hidrosalina, eruptii ale pielii, reumatism, guta, obezitate, boala coronariana, epilepsie, hipotiroidie, hipertiroidie.

Iedera (frunze) Efecte subtile: - purifica si inalta iubirea, indeparteaza emotiile stagnante, prejudecatile, inlesnind transmiterea curata a gandurilor si a emotiilor; - aduce toleranta, deschidere, claritate in iubire, ordine si coerenta.

Indicatii: - comunicare blocata de teama, ura, atasamente, posesivitate, cramponare obsesiva in principii, nesiguranta si confuzie in idei si emotii, prejudecati, neimpliniri;
- bronsita acuta si cronica, tuse, afectiuni hepatice, artrita, dureri reumatice, cefalee, obezitate, candidoza, micoze cutanate, eczeme, boli venerice, afectiuni ale urechii.

Cretusca (varfurile inflorite sau partea aeriana inflorita)
Efecte subtile: - inlatura tendinta de izolare in spatele unei armuri protectoare, ne face sa iesim din carcasa rigida a preocuparilor curente, sa ne deschidem catre sentimente, ganduri, evenimente, oameni noi; - invioreaza mintea si inima, uneste gandul cu simtirea si cu fapta.

Indicatii: - izolare provocata de frica si manie, timiditate, hipersensibilitate, inchistare, susceptibilitate, nesiguranta;

- retentie hidrosalina, gingivita, faringita, amigdalita, diaree, artrita, guta.

Maghiran (flori) Efecte subtile: - sentimentul de prietenie, regasirea ingerului pazitor; - sustine structura energetica, aduce luciditate afectiva, relaxare, claritate mentala.

Indicatii: - sentimentul de parasire si singuratate, neincredere, incordare, suprasolicitare, agitatie;
- colici, hiposecretie gastrica, apendicita, balonari, anorexie, palpitatii, nevroza cardiaca, convulsii, cefalee, psihoze, insomnie, rinita, otita, sinuzita, migrene, psihoze, nevroze, insomnie, depresie, astenie, afectiuni bucale.

Traista ciobanului (partea aeriana) Efecte subtile: - dinamizeaza vointa de a actiona in sensul de a implini dorintele profunde ale sufletului;
- aduce rigoare si autodisciplina, intelegere, rabdare, ocrotire, iubire nobila, daruire.

Indicatii: - dispersare in exterior; - ateroscleroza, hipertensiune arteriala, hipotensiune arteriala, cardiopatie ischemica, menometroragie, leucoree, candidoze, tulburari de menopauza, afectiuni ale prostatei, incontinenta urinara, migrene, cataracta.

(extrase din "Ingeri, suflet, vindecare")

Plante care ne ajuta sa ne redobandim bucuria vietii

Busuioc (partea aeriana) Efecte subtile: - eleveaza, clarifica si inalta, transforma din interior, din sine; readuce candoarea originara, de dincolo de prejudecati si doctrine; - purifica subtil, limpezeste structura energetica, linisteste; impaca mintea, sublimeaza instinctele in afectivitate si inteligenta superioara; - aduce multumire de sine, bucurie, acceptare, claritate mentala si intelegere, integritate launtrica, are efect balsamic.

Indicatii: - senzatie de greu, de tulbure, lipsa de puritate;
- imunitate, flatulentă, colici, apendicita, colita spastica sau de fermentatie, gastrita, duodenita, ulcer gastric sau duodenal, voma, anorexie, obezitate, astenie, viroze, pneumonie, bronsita, cistita, infectii urinare, prostatita, impotenta, balbaiala, hipertiroidie, dureri de cap, amnezie.

Busuiocul cerbilor (partea aeriana) Efecte subtile: - regenereaza, reinvie copilul interior, dinamizeaza erotic; - aduce

candoare, traire libera, conforma naturii interioare, daruire, veselie, deschidere, spontaneitate, joc.

Indicatii: - prejudecati, inchistari, influentabilitate; - meteorism, colici, bronsita, leucoree, tulburari de menopauza.

Castan (scoarta de pe ramuri, frunze) Efecte subtile: - aduna si reface structura si integritatea, ne ajuta sa avem curajul de a adopta un nou drum in viata, o noua maniera de a fi si de a faptui; ne ajuta sa pasim pe teritorii neexplorate, adaptandu-ne in permanenta la conditiile schimbatoare; ne indeamna sa iesim din conformism si comoditate; - aduce bucurie de a gandi, actiona si comporta in concordanta cu aspiratiile si dorintele noastre, cu aptitudinile si vocatia pe care le avem.

Indicatii: - conformism, complacere, atasament, teama de a merge inainte pe un nou drum; - varice, insuficienta venoasa cronica, flebita, edeme ale membrelor inferioare.

Chimen (fructe) Efecte subtile: - uneste mintea cu inima; - aduce focalizare si desprindere de cotidian, luciditate, puritate, impacare cu sine, libertate launtrica, armonie, claritate mentala, intelegere; - reface bucuria de a trai, de a savura placerile vietii; - indeparteaza blocajele care obstrueaza canalele subtile.

Indicatii: - minte imprastiata, gandire tulbure, confuza, implicare excesiva; - colici, apendicita, probleme de digestie, enterocolita, constipatie, anorexie, obezitate, bronsita, hipertiroidie.

Cicoare (radacina si partea aeriana inflorita) Efecte subtile: - atenueaza tendinta excesiva de a-i ajuta si indruma pe ceilalti, cat si nevoia excesiva de a fi ajutat si indrumat; - aduce regasire de sine, bucuria vietii, intelegere.

Indicatii: - nevoie exagerata de sustinere afectiva, atasament si posesivitate in sentimentele de iubire, tendinta de a domina si controla totul, vanitatea indispensabilitatii, altruism egocentric; - afectiuni ale pielii (dermatite, acnee, eruptii dermatologice), diabet, pancreatita, afectiuni biliare, insuficienta hepatica, hepatita, constipatie, obezitate, astenie, anemie, aritmii, convalescenta, afectiuni psihice, dureri de cap, psihoze, nevroze

Iarba mare (radacini si rizomi) Efecte subtile

- aduce dinamism, discernamant, intelegerea rostului evenimentelor dureroase, detasare, bucurie;
- linisteste pasiunile aprinse, purifica.

Indicatii: - atasament, teama, crispare, lipsa de fermitate si ancorare in realitate; - enterocolita, pancreatita, afectiuni biliare, parazitoza intestinala, rinita, faringita, sinuzita, laringita, traheobronsita, bronsita, astm, tuse, pneumonie, tuberculoza, guta, cistita, vaginita, eczeme, dermite alegice, reumatism, anemie, insomnie.

Iarba Sfantului Ioan (partile aeriene sau inflorescentele) Efecte subtile: - aduna energiile constiinta, trezeste forta feminitatii; - aduce liniste, bucurie, speranta, mangaiere.

Indicatii: - teama, agitatie, crispare, sentimentul persecutiei;
- astenie psihica, varsaturi, gingivita, afte, amigdalita, anorexie, vaginita, frigiditate, infectii genitale, tulburari menstruale, varice, hemoroizi.

Contraindicata in sarcina, neoplasm mamar, mastoze.

Lemn dulce (radacina) Efecte subtile: - scoate la suprafata adevarul, demoleaza orice bariere sau masti, ne ajută să fim noi insine si sa descoperim adevarata dulceata a vietii; dizolva inhibitiile, inchistarile, rusinea, retinerile, tensiunile reprimate in profunzimile constiintei; - aduce vointa ferma si flexibila, bunatate, intelegere, adaptabilitate, incredere, vitalitate.

Indicatii: - manie, ura, inchistare, dorinta de razbunare, furie, inversunare, reprimarea instinctelor, impulsuri subconstiente necontrolate; - ulcer gastric sau duodenal, gastrita, hipoglicemie, pancreatita, duodenita, impotenta, sterilitate, leucoree, boala somnului, astenie, afectiuni bucale.

Atentie la administrare: in doze crescute poate produce edeme, hipertensiune, anomalii cardiace!

Lichen de piatra Efecte subtile: - ne ajuta sa vedem partea frumoasa a unei situatii, eliberand frustrarea si amagirea, sa ne pastram simtul umorului si inventivitatea si in conditii adverse; - ne invata sa extragem savoarea si bucuria chiar si din duritatea celor mai improprii circumstante, sa acceptam chiar si viata aspra si sa o iubim in adancul sufletului, acolo unde descoperim o mare libertate de manifestare; - aduce rezistenta la intemperii, capacitate de a face fata conditiilor grele fara a fi doborat, detasare, discernamant, flexibilitate, adaptabilitate, simplitate.

Indicatii: - anorexie, obezitate, hepatita cronica, pancreatita cronica, varsaturi (in special la femeile gravide), tumori, astm bronsic, bronsita, laringita, tuberculoza, tulburari menstruale.

Soc (flori desprinse din inflorescente) Efecte subtile: - desface din crispare, deschide inima si mintea, elimina tot ceea ce este greu, apasator, stagnant;
- aduce bucuria de a trai viata ca un joc, puritate, libertate, naturalete, spontaneitate, usurare.

Indicatii: - frustrari, resentimente, teama, lupta interioara, emotii blocate, griji ce provoaca deseori cosmaruri, nesiguranta, disperare; - obezitate, constipatie, nefrita, retentie hidrosalina, rinita, faringita, laringita, gripa, nevralgie de trigemen, sciatica, artrita, guta, reumatism, conjunctivita, urcior, cataracta, astm bronsic, cancer, meningita.